



GÖTEBORGS
UNIVERSITET

Behövs vila i förskolan?

En studie om förskollärares uppfattningar om vila och återhämtning för de vakna barnen

Namn: Caroline Ackell & Linda Schmidt
Program: Förskolläraryrket



Examensarbete: 15 hp
Kurs: LÖXA1G
Nivå: Grundnivå
Termin/år: HT/2018
Handledare: Per Nordén
Examinator: Susanne Garvis
Kod: HT18-2920-064-LÖXA1G

Nyckelord: Förskola, förskollärare, vila, återhämtning, vakna barn, stress, omsorg, lärande.

Abstract

Får de barn som är vakna under sin vistelse på förskolan möjlighet till vila och återhämtning? Syftet med studien är att undersöka vila utifrån förskollärares erfarenheter. Frågeställningarna som ligger till grund för vårt arbete är: 1. Vilka möjligheter till vila och återhämtning ges för de vakna barnen? 2. Vad har förskollärare för uppfattningar om vila och återhämtning? Empiri har hämtats in genom enkätfrågor med både fasta svarsalternativ och öppna frågor där vi riktar oss till samtliga förskolor i en kranskommun till Göteborg. 39 förskolor deltog i studien och 93 enkäter kunde analyseras. Arbetet har en mixad metod där svaren från de slutna enkätfrågorna bearbetats i Microsoft Excel och resultaten synliggörs med hjälp av diagram. Tyngdpunkten ligger dock i en kvalitativ ansats, då arbetet fokuserar på svaren från de öppna frågorna, vilka tolkats utifrån hermeneutisk teori. I den hermeneutiska teorin krävs förståelse av helheten för att förstå ett fenomen delar och omvänt (Gilje & Grimen, 2007, s. 187). För att få en uppfattning om informanternas svar ses varje enskild enkät i relation till de andra enkäternas svar och en förståelse för helheten bildas. Resultatkapitlet är uppdelat i tre delar.

Vila som lärande: Här presenteras förskollärarnas svar utifrån vila som aktiv vila, läsvidan blir en synlig norm. Vila som återhämtning: Vilan kopplas huvudsakligen till återhämtning, i form av passiv vila. Flera informanter beskriver att de använder sig av varierande artefakter under vilan såsom lugn musik, kuddar och filtar. En lugn och rofylld miljö erbjuds vid flertalet tillfällen för att barnen ska kunna få återhämtning sig. Problematik med vila: I sista kapitlet analyseras varierande problem som kan uppstå med vilan. När det är brist på personal på avdelningen och vikarie tillsätts blir det för stora grupper där otrygghet kan uppstå. Det framträder i resultatet att de flesta avdelningar använder sig av läsvidan. Flertalet förskollärare värdesätter återhämtningen som vilan kan ge, samtidigt som lärandeaspekten framträder i deras svar.

1 Förord

Vi vill rikta ett stort tack till våra familjer som stöttat och hjälpt oss igenom detta arbete. Både genom handfasta tips och råd och barnpassning. Tack även till vår handledare Per som snabbt svarat på våra frågor och gett oss det stöd vi behövt. Stort tack till förskolechefer och framförallt alla förskollärare som tagit sig tid till att besvara vår enkät. Utan era svar hade den här studien inte varit möjlig!

2 Innehållsförteckning

3	Inledning	1
4	Syfte	3
5	Tidigare forskning.....	4
5.1	Forskning inom området vila	4
5.2	Forskning inom området omsorg.....	6
5.3	Forskning inom området stress	7
6	Teoretiska utgångspunkter.....	10
6.1	Hermeneutik	10
6.2	Centrala begrepp.....	10
6.2.1	Omsorg.....	10
6.2.2	Vila.....	11
6.2.3	Lärande.....	11
6.2.4	Stress.....	11
6.2.5	Norm	12
7	Metod	13
7.1	Genomförande.....	13
7.2	Urval och avgränsningar.....	13
7.3	Enkätens utformning.....	14
7.4	Insamlingsmetod	14
7.5	Analysmetod.....	15
7.6	Bortfall	16
7.7	Kritik mot studiens utförande	16
7.8	Studiens trovärdighet.....	17
7.9	Sökning efter tidigare forskning	17
7.10	Etiska hänsynstaganden	17
8	Resultatredovisning	19
8.1	Vila som lärande.....	20
8.2	Vila som återhämtning.....	24
8.2.1	Syftet med vilan	26
8.3	Problematik med vila	29
9	Avslutande diskussion.....	33

10 Referenslista	35
-------------------------------	-----------

Bilagor

Bilaga 1. Enkät

Bilaga 2. Missivbrev

3 Inledning

I dagens samhälle utsätts människor ofta för ett stort flöde av information, förändringar samt att diverse krav ställs på individen. Ellneby (1999) hävdar att vuxna har större möjlighet att välja vilka påfrestningar som de utsätts för än vad barn har. Barnen får mer eller mindre goda villkoren som skapas för dem. I Barnkonventionens artikel 31:1 står det att: ”Konventionsstaterna erkänner barnets rätt till vila och fritid, till lek och rekreation anpassat till barnets ålder” (UNICEF, 1989, ss. 28-29). I förskolans läroplan Lpfö98 beskriver detta: ”Förskolan ska erbjuda barnen en i förhållande till deras ålder och vistelsetid väl avvägd dagsrytm och miljö. Såväl omvårdnad och omsorg som vila och andra aktiviteter ska vägas samman” (Skolverket, 2016, s. 7). Det blir tydligt att alla delar har betydelse för barns välbefinnande och ingen del bör uteslutas. Förskolan behöver anpassa sig till det individuella barnet. Sommer (2005) menar att barn har olika resiliens, vilket kan översättas med flexibilitet eller uthållighet. Han beskriver det som att barn har varierande förmåga att anpassa sig till påfrestningar som kan bero på uppväxtförhållanden, men även till vardagliga krav och prövningar som kan uppstå i livet. Om barnet upplever en specifik situation eller förskolans vardag i sin helhet som stressande eller inte är således individuellt.

Barn i åldrarna ett till fem år tillbringar i genomsnitt 31 timmar/vecka i förskolan. En gradvis ökning går att skönja då treåringar i genomsnitt går 30 timmar/vecka, respektive 32 timmar/vecka för femåringar (Skolverket, 2013). Då det bedrivs systematiskt kvalitetsarbete ska barnens utveckling ständigt dokumenteras (Skolverket, 2016). Långa dagar för flertalet barn i förskolan i kombination med ökade krav genom dokumentation på barnen, kan leda till ökad stress. Dessutom kan barnen själva ställa krav på sig vilket kan leda till ytterligare stresspåslag (Undheim & Drugli, 2012).

Flera kommuner i landet har deltagit och deltar i det språkutvecklande programmet Läslyftet som Skolverket (2018) tagit fram. Där ges förskollärare kompetensutveckling inom området och högläsning ses som en viktig del av arbetet. Utifrån egna erfarenheter från VFU och arbete i förskolor är vår uppfattning att läsning efter lunch är ett vanligt förekommande inslag för de barn som är vakna under vilan. När vi har varit vikarier har det dock inte tydliggjorts för oss vad syftet med denna vilan är. Vi hävdar att det kan handla om både språkutveckling och återhämtning. I läroplanen för förskolan står det att:

Verksamheten ska präglas av omsorg om individens välbefinnande och utveckling. Omsorg om det enskilda barnets välbefinnande, trygghet, utveckling och lärande ska prägla arbetet i förskolan. Förskolan ska utgå från en helhetssyn på barnet och barnets behov och utformas så att omsorg, utveckling och lärande bildar en helhet (Skolverket, 2016, s. 5).

Det skrivs fram i Lpfö98 att det är av vikt att barnen ska få känna trygghet under sin vistelse på förskolan. Trygghet är inte något som barnen vanligtvis känner med en person vid första mötet. Detta kan då bli problematiskt när vikarier förväntas ta över ordinarie personals arbetsuppgifter. Även om det framstår i läroplanen att lärande, utveckling och omsorg ska bilda en helhet, framhävs det kompetenta barnet i den pedagogiska dokumentationen. I kontexten innebär kompetenta barn att det framförallt är mätbara kunskaper exempelvis språk som värdesätts. För att samhället ska bli ett konkurrenskraftigt och ekonomiskt hållbart samhälle behövs kompetenta medborgare. Uppbyggnad av den kompetenta medborgaren startar redan i förskolan och fortsätter hela livet. Det finns risk att barnen sorteras in i fack utifrån kunskapsnivå vilket kan medföra högre prestationskrav och upplevd stress. Omsorgen riskerar att åsidosättas till förmån för kunskap (Bjervås, 2015). I studien lyfter vi den ofta rutinmässigt förekommande vilan i ett försök att finna svar på hur och varför den utformas som den gör.

4 Syfte

Syftet med denna studie är att undersöka förskollärares uppfattningar om vila och återhämtning för de barn som är vakna under sin vistelse på förskolan.

Frågeställningar:

1. Vilka möjligheter till vila och återhämtning erbjuds för de vakna barnen?
2. Vad har förskollärare för uppfattningar om vila och återhämtning?

5 Tidigare forskning

I detta kapitel redogörs för den tidigare forskning som anknyter till vila. Varje underrubrik avslutas med en sammanfattning. Den första underrubriken handlar om forskning inom vila. I en del av den internationella forskningen framkommer det vara vanligt med en obligatorisk sovstund, även för de äldre barnen. På senare år ifrågasätts detta av ett fåtal forskare som efterfrågar mer individanpassade vilostunder. Forskning om vila för de vakna barnen i förskolan är begränsad. Amundsen (2013) använder begreppen aktiv vila och passiv vila. Vila som aktiv form innebär att kroppen är inaktiv medan hjärnan är aktiv. Under den passiva vilan är både kropp och hjärna inaktiv utan och människan är i ett tillstånd genom att "bara vara". Nästkommande underrubrik berör forskning om omsorgsbegreppet vilket definieras på skilda sätt. Det kan innefatta både basala behov men även att tillmötesgå barnens individuella behov. Vila kan ingå i begreppet omsorg då vilan kräver en lugn och trygg miljö (Josefson, 2018). Omsorgsbegreppet tenderar dock att hamna i skymundan för lärandet (Löfdahl & Folke-Fichtelius, 2015). Avsaknad av vila kan skapa stress vilket även hög ljudnivå kan göra (Wälinder, Gunnarsson, Runeson, & Smedje, 2007). Följande underrubrik består av forskning inom stress. Forskningen visar ökade kortisolnivåer för barn under en dag i förskolan, men också en sänkning som sker under vilan. Avslutningsvis i kapitlet tas mindfulness upp som en metod för att sänka stressnivån (Weare, 2013). Mindfulness innebär medveten närvaro och resultatet visar att denna form av aktivitet i sin tur kan främja den psykiska hälsan och välbefinnandet. Positiva effekter på humöret, självkänslan och självregleringen, samt inlärning kan även uppnås.

5.1 Forskning inom området vila

Helvig, Wade och Hunter-Eades (2016) har utifrån begreppet vila utfört en litteraturoversikt, då de anser att det utförts för få analyser kring begreppet. För att kunna definiera vila använder forskarna Walker och Avant (2005) konceptanalys som metod. Metoden består av åtta steg och används vanligtvis för att definiera och reda ut begrepp inom vården. Rapporten ämnar söka kunskap om det som är känt sedan tidigare om vila. En metod för detta är att analysera andra begrepp som knyter an till ämnet. Vila används ofta inom sjukvård men även inom andra omvårdande inrättningar. Vanligtvis används vila som synonym med inaktivitet och ett tillstånd av lugn och ro, men det kan skilja sig åt. I rapporten framkommer att begreppet vila kan delas in i tre olika kategorier, nämligen ett; vägen till lugn, inre lugn och mental hälsa, två; grundläggande behov (där vila och sömn ingår som grundläggande behov) samt tre; stillhet. Forskarna skriver om Maslov (1948) som anser att utan vila kan människans mentala och fysiska hälsa vara hotad. Genom att ge begreppet vila en tydligare definition inom patientomvårdnad, kan terapier som ser till hela människan utvecklas. Ett tydliggörande av hur begreppet ska användas kan ha positiv inverkan på patienternas totala hälsa och välbefinnande.

Asp (2002) har i sin doktorsavhandling undersökt vila utifrån en fenomenologisk ansats där vila ses som ett fenomen som upplevs och erfars i människans livsvärld. Totalt deltog 19 personer i intervjuer, varav nio var patienter som vårdades på institution. Författaren studerade individernas egna erfarenheter av att vila. Syftet med avhandlingen är att finna svar på hur förutsättningar kan skapas för vila samt hur människor lär sig att vila. Asp (2002) pekar på att samhällsutvecklingen som den ser ut idag med krav på effektiva och aktiva individer, kräver kunskap om vila för att kunna finna lugn och ro. Många sjukdomstillstånd och åkommor såsom huvudvärk, trötthet och sömnproblem är stressrelaterade. Stress i sin tur är kopplat till brist på vila och återhämtning. Det är under vilan som möjlighet finns att sortera intryck, reflektera och utveckla en förståelse för sig själv. I resultatet framförs känslan att vara älskad som en form av vila, även vikten av att älska sig själv. Resultatet visar även på

att människors vilo- och aktivitetsnivåer tenderar att suddas ut och att behovet av vila trycks undan. Det framkommer att människor lär sig att vila genom de erfarenheter de erfar genom kropp, tanke och känsla. Det innebär att lära känna sin kropps signaler och känna efter när behovet av vila infinner sig.

I Elvsveens (2014) kvalitativa masteruppsats har hon med hjälp av fokusgruppsintervjuer undersökt hur pedagoger i norsk förskola upplever förutsättningarna för vilan med barn i åldersspannet tre-sex år. Det framkommer att pedagogerna behöver bli medvetna om att barn i förskola behöver vila under dagen. Författaren anser att vilan som den ser ut i dagens förskolekontext behöver omarbetas och ses ur ett annat perspektiv, då hon inte anser att vilan skrivs fram tydligt i Norges läroplan (Rammeplanen, 1995). Amundsen (2013) beskriver vila ur två dimensioner, en aktiv och en passiv vila. Dessa dimensioner berörs mer ingående under kapitlet om teori och centrala begrepp och kommer framgent användas i vårt examensarbete.

Staton, Irvine, Pattinson, Smith och Thorpe (2015a) har i sin studie granskat flera rapporter som berör utbildare, föräldrar och barn för att kunna utveckla kvaliteten i ECEC (Early Childhood Education and Care). I artikeln diskuterar forskarna om barn ska sova eller inte i australiska förskolor, då en obligatorisk sovstund är vanligt förekommande även för barn som är tre-fem år. Pedagogerna försvarar sovstunden med att barnen behöver den för att orka med dagen och pedagogerna för att hinna med göromål såsom dokumentering och städning. Föräldrar till barnen verkar dock se ett problem med sena kvällar för barnen om de sovit tidigare under dagen. Forskarna uppmärksammar forskning som kommit fram till att 15-30 % av barnen i tre-fem års åldern fortfarande kan ha behov av att sova en stund även under dagen. Vidare hänvisar forskarna även till annan forskning (Sims, Guilfoyle, & Parry, 2006) som mätt stigande kortisolnivåer under dagen för de barn som går långa dagar och där en stunds vila kan sänka kortisolnivån. En slutsats som dras av Staton et al. (2015a) är att sömn, vila och avslappning spelar en betydande roll för barns hälsa samt för att kunna tillgodogöra sig lärande.

Ett dilemma som synliggörs i förskolan är hur sömn, vila och avkoppling ska utformas. En australiensisk studie utförd av Nothard, Irvine, Theobald, Staton, Pattinson och Thorpe (2015) har undersökt detta. De studerade tre-femåringars vila och de ställer sig kritiska till att barn sover för länge i förskolan. Forskarna anser att för mycket sömn dagtid för barn i dessa åldrar kan ha en negativ inverkan på deras hälsa och utveckling. En del forskning har bedrivits beträffande barns sovtider kopplat till deras utveckling. I studien observerar forskarna vilostunder, samt intervjuar 54 barn med hjälp av semistrukturerade intervjuer. Frågeställningarna handlar om vad barnen gör under vilan, samt hur de upplever denna. I resultatet framkommer det att skillnader finns i hur mycket barnen får möjlighet att vara medbestämmande kring vilans upplägg. En del barn får inte bestämma alls. Några barn får bestämma till viss del, medan resterande har mer makt över sin vila. Pedagogerna anser att de flesta barn ska sova under vilostunden, medan några barn hävdar att de inte får sova trots att behov finns.

2015 utförs en studie i USA där data från olika länder sammanställs och jämförs. Det framkommer i studien att barn över tre år vanligtvis inte sover dagtid. De anser att det finns behov av att särskilja begreppen sova och vila. Staton, Smith och Thorpe (2015b) hävdar att det behövs riktlinjer baserat på forskning gällande hur aktiviteterna vilo- och sovstund ges utrymme i ECEC och att behoven av individanpassade viloprogram behöver synliggöras. Forskarna anser att det som beskrivs i olika policydokument och i praktiken gällande sovtider har stor betydelse för barns hälsa. I studien lyfter forskarna fyra olika frågor som berör vilan. En av frågorna lyder: Vad är behoven för de barn som inte sover under dagen? Det framgår i resultatet utifrån Pattinson, Staton, Smith, Sinclair och Thorpe studie (2014) att de barn som

ej sover ändå är tvungna att ligga ner och inte interagera under en lång stund. Då detta ibland skedde emot barnens vilja kunde långa stunder av inaktivitet upplevas stressande för barnen.

I Thorpe, Irvine, Pattinson och Statons forskning (2018) relaterar dem till tidigare forskning i australiska förskolor där det observerats att barnen ofta ska ligga tysta i minst 25 minuter. Detta även om styrdokument inom förskola motsätter sig detta. De anser att pedagoger ska respektera det enskilda barnets behov och låta barnet vara med och bestämma. I undersökningen som baserades på ett frågeformulär deltog 247 aktörer inom ECEC såsom förskolechefer och pedagoger. Tidigare undersökningsfrågor kombineras med frågor specifika för denna studie för att sedan göra jämförelser. Det framkommer i undersökningen att det är flera varierande parametrar som förskollärarna har att ta hänsyn till såsom föräldrars förväntningar, barnens önskan, policydokument och förskollärarnas egna förväntningar gällande barns rutiner kring sömn och vila. Resultatet visar på att det finns två huvudsakliga utmaningar i att inkludera barnen i beslut. Det första rör sig om vilka bestämmelser som finns, vilket innebär hur olika verksamheter tolkar policydokument och på så vis strukturerar vilan därefter. Det andra rör vilan som rutin eller byggd på individuella behov. Denna studie väcker frågor om själva syftet med vilan som en rutin och hur den inverkar på barns lärande, hälsa och välbefinnande. De talar även om att omsorgen ofta tas för given och därför aldrig diskuteras.

5.2 Forskning inom området omsorg

Löfdahl et al. (2015) har i sin studie undersökt vad förskollärare synliggör i det systematiska kvalitetsarbetet angående uppfattningen om omsorg. Datainsamling har utförts genom observationer utförda i två kommuner på personalmöten där två förskolechefer samt 14 förskollärare deltog. Ytterligare individuella intervjuer med nio förskolechefer och två förskollärare genomfördes. Resultatet visar att förskollärarna sällan nämner omsorgen. Svårigheten med att beskriva och dokumentera meningen med omsorg innebär att de istället använder strategier för att kringgå den. Omsorgen omformas till ett lärande. Vanligtvis sker omsorgen ofreflekterad och oplanerad utan specifika mål. Forskarna refererar till Tallberg Broman (2006) som anser att det är ett problem att bara delar av yrkets innehåll erkänns och ges status medan andra delar förblir osynliga. Om det bara är en viss sorts kvalitet som kan dokumenteras och förbättras riskerar mjuka kvaliteter att försummas. Skolifieringen är tydlig i undersökningen vilket kan bero på uppdelningen mellan omsorg och lärande. Omsorgens betydelse riskerar att minska ännu mer. Educare har ofta använts som beskrivning av den svenska förskolan internationellt sett. Då Lindgren (2001) utforskade begreppet vidare från 1970-talet och framåt i olika policydokument framgick det dock att omsorg inte har använts mycket inom utbildning. Omvårdnadens etik behöver tydliggöras och upphöjas i utbildningen för professionen, för att göra det till en del av förskollärarens yrkesidentitet. Under 1980-talet talades det om omsorg i form av olika kroppsliga behov, för att sedan 1990-talet få en mer abstrakt betydelse. Då begreppet får mer abstrakt innebörd blir det en tydligare anknytning till lärandebegreppet. Johansson och Pramling Samuelsson (2001) hävdar att omsorgen i förskolan endast blir synliggjord i samspel med lärande. Löfdahls resultat (2015) visar att omsorg och lärande inte vävs samman utan blir varandras motpoler.

Josefson (2018) har 1993-1995 genomfört 28 enskilda semistrukturerade intervjuer med totalt 22 pedagoger på 18 skilda förskolor. Vidare genomfördes fokusgruppsintervjuer under 2004-2006 med fyra pedagoger på en förskola. Avhandlingen består av sekundära analyser utifrån de tidigare utförda intervjuerna. Syftet med studien är att generera kunskap om meningen med omsorg i verksamheterna genom att granska intervjuer före och efter införandet av läroplanen. Studien berör omsorgen i förskolan och efterfrågar ett etiskt hänsynstagande gentemot föräldrar och barn. Hon vill se närmare på den relationella och sociala delen av lärarprofessionen i förskolan och vad den har för effekter på kvaliteten i mötet mellan

vårdnadshavare, barn och förskollärare. Omsorgsbegreppet kan ges olika inramningar samt förstås ur olika perspektiv vilket gör det svårt att beskriva begreppet på ett enkelt vis. Vidare skriver Josefson fram att begreppet knyter an till andra ord såsom hänsyn, ansvar, närhet och vård. Utifrån flera intervjuer framkommer att det är viktigt att skapa en lugn atmosfär med tid och utrymme för barnens aktiviteter vilket genererar tillit och trygghet hos barnen. Författaren beskriver uppmärksamhet som en väsentlig komponent i pedagogernas uttryck för omsorg. Uppmärksamhet innebär i sammanhanget att pedagogerna ser det individuella barnet och dennes behov. Genom att arbeta med att aktivt uppmärksamma varje barn kan det på lång sikt medföra i en tillitsfull och trygg atmosfär.

5.3 Forskning inom området stress

Undheim et al. (2012) har undersökt föräldrars och pedagogers uppfattningar av barns trötthet efter en dag på förskolan. Halvstrukturerade kvalitativa intervjuer genomfördes med 35 pedagoger och 41 vårdnadshavare med barn omkring ett och ett halvt år. Dessa små barn sov under dagen på förskolan. De intervjuade pedagogerna och vårdnadshavarna var eniga om att barnen var mycket trötta efter en heldag på förskolan. Det spelade ingen roll om de undersökta förskolorna hade hög kvalitet i fråga om exempelvis ett lågt barnantal och utbildad personal, att barnens föräldrar var medel-högutbildade eller att barnen acklimatiserat sig väl till förskolan. Det framkommer i intervjuerna att flera av pedagogerna har ett starkt inkännande bemötande gentemot barnens individuella behov och de vet vilka som behöver mer vila utöver sovstunden. Vila kan barnen få genom att göra lugnare aktiviteter. Exempelvis sitta och hämta energi i pedagogens knä eller sitta nära pedagogen på golvet när de andra barnen leker.

I relation till Undheim et al. (2012) som riktat sig till föräldrar och pedagoger har Brobeck, Marklund, Haraldsson och Berntsson (2007) istället fokuserat på barnen. De har studerat hur femåringar på två förskolor upplever vardaglig stress. Datamaterialet utgörs av 29 barnintervjuer där syftet är att belysa deras erfarenheter av stress i vardagslivet. Resultatet visar att stress är en daglig företeelse i barns vardagsliv. Stressen beskrivs ofta vara relaterad till vardagliga situationer eller vara av akut karaktär. Kroppsliga besvär eller symptom barnen beskriver är huvudvärk, ont i magen samt fjärilar i magen som relateras till stress. Vårdnadshavarnas stressnivå påverkar barnen. Vanligtvis är vårdnadshavarnas stress kopplat till skolan och det är detta som barnen uppger som stressande. Barnens stress rör exempelvis rädsla att komma för sent till förskolan och känslan av att inte ha tillräckligt med tid. Förmågan att hantera händelser på ett bra sätt berör särskilt skolan. Ytterligare en stressfaktor är strävan efter att vara smart uttryckt av barnen. Dock är detta inget som beskrivs närmre av författarna. Forskarna uttrycker att vidare studier behövs där barns stress ses ur varierande perspektiv, för att slutligen uppnå ökad förståelse för barns upplevda stress.

Ett vanligt sätt att mäta stress är genom att mäta kortisolnivåer i kroppen. I USA har Watamura, Sebanc och Gunnar (2002) studerat hur kortisol påverkar barn i förskoleverksamhet. 35 barn deltog i studien som berör barn som går heldagar på olika förskolor. Författarna har undersökt det dagliga schemat och dess innehåll i form av vila och sömn i relation till kvalitet på omsorg. Barnen filmades under en veckas tid både när de anlände och när de hämtades, när de åt måltider samt när de mådde dåligt och behövde tas om hand. Salivprov togs vid flera tillfällen under dagen på förskolan och även hemma. Resultatet visar att för majoriteten av barnen, 91 % stiger kortisolnivån på förskolan och för 75 % av barnen minskar nivån när de kommer hem. Märkbart är att när barnen under vilan är tvungna att ligga ner tysta på deras madrasser och inte interagera med några andra barn, sjunker kortisolnivåerna. Längden på vilan eller om barnen sover eller inte förefaller ha någon betydelse. Sammanfattningsvis pekar resultatet på att ökningen av kortisolnivån på förskolan

troligtvis beror på interaktion med barn och pedagoger. 2006 gjordes en översiktsstudie i Nederländerna där liknande resultat framträdde. Resultatet fastställer att barns vistelse i förskolan, speciellt barn yngre än tre år leder till högre kortisolnivå än vistelse i hemmet (Vermeer & van IJzendoorn, 2006).

Om elevers stressnivå har samband med ljudnivån i klassrummet har undersökts av Wåhlinder et al. (2007). Studien ägde rum i tre klassrum där eleverna gick i fjärde klass. Under fyra veckor utfördes dagliga mätningar av ljudnivån i klassrummen, totalt 56 dagar. Löpande under studien fick eleverna besvara ett formulär gällande symptom och störningar i miljön kopplat till stress. Blodtryck och kortisol mättes genom dagliga mätningar både under morgonen och innan lunch. Vid två tillfällen, första veckan och sista veckan fick eleverna även utföra ett test genom att rita. I resultatet framkommer det att ljudnivån varierar mellan 59-87 decibel. Vanligtvis är ljudnivån på en nivå mellan 60-70 decibel. Risken för att utveckla en hjärt- och kärlsjukdom har visat sig öka då ljudnivån är mellan 65-70 decibel eller högre. Utifrån det framskrivna resultatet menar forskarna till studien att ljudnivån i klassrummet kan ha direkt eller indirekt påverkan på stressreaktioner hos eleverna. Hög ljudnivå kan innebära ökad trötthet, huvudvärk tillsammans med varianser i kortisolnivån. Det innebär att buller och hög ljudnivå bör ses som en riskfaktor i skolan.

Sjödin (2012) har i sin avhandling mätt bullernivåer i olika förskolor i norra Sverige. Syftet med studien var att klargöra ljudexponeringen i förskolor och hur exponeringen av ljudnivån påverkar de anställda på förskolorna. 101 anställda inom förskolan deltog i undersökningen. De blev intervjuade och deras kortisolnivåer mättes regelbundet. Varierade metoder testades på förskolorna för att se vad som tydligast sänkte bullernivåerna. När kortisolhalterna hos pedagogerna var som högst relaterades det främst till när det var som mest antal barn närvarande. Den högsta ljudnivån som uppmättes var 71 decibel, varav medelljudnivån i matrum och lekhall uppmättes till 64 decibel. Resultatet visar tydligt att höga bullernivåer påverkar pedagogernas hälsa och välbefinnande.

I en annan studie i en slumpmässigt utvald mellanstadieskola i Värmland deltog 95 elever för att undersöka om ett kort stretching- och avslappningsprogram kunde sänka bullernivåerna i klassrummet. Bullernivån i klassrummen mättes några veckor innan studien ägde rum, vilken uppgick till 63 decibel. Därefter utfördes mätningar två gånger om dagen i fyra veckor. Några veckor efter studien uppmättes bullernivån till 50 decibel. Resultatet visar på sänkta bullernivåer i samtliga klassrum. Studien refererar till annan forskning som visar på att höga bullernivåer kan leda till stress hos både barn och vuxna vilket kan leda till sämre inlärningsförmåga (Norlander, 2004). De tre ovanstående studierna om bullernivå tyder på att det ofta är höga ljudnivåer i förskola och skola, vilket höjer kortisolnivåerna hos både pedagoger och barn. Höga kortisolnivåer är förenade med stress och stressrelaterade symptom såsom trötthet, huvudvärk etcetera. De visar även att en medvetenhet och övning i exempelvis mindfulness kan sänka ljudnivåerna i klassrum (Norlander, 2004; Sjödin, 2012; Wåhlinder et al., 2007).

Mindfulness för unga individer har undersökts av Weare (2013) i en litteraturöversikt som framför allt bygger på 20 studier av god kvalitet. I sammanhanget innebär god kvalitet att de utvalda studierna har en tillräcklig mängd deltagare samt att de är peer-reviewed granskade. Hennes forskning har försökt finna svar på om det finns belegg för att mindfulness har positiva effekter på hälsan. Undervisning av barn och ungdomar i mindfulness skiljer sig lite från att undervisa vuxna. Innehållet och materialen kan också anpassas efter ålder och syftet. Grunden är densamma. Till exempel fokus på här och nu, notera känslor i kroppen, andning, göra promenader och uppmärksamma olika sinnen med mera. Forskaren nämner Napoli (2005), en av få studier som har gjorts på yngre barn. I studien har barn i åldern fem till åtta år

fått lära sig mindfulness tillsammans med avslappning för att hjälpa dem med sin oro. Effekterna som uppmättes blev låga till medelhöga. Resultatet i Weares studie (2013) visar att medveten närvaro som uppnås med hjälp av mindfulness kan främja den psykiska hälsan och välbefinnandet. Aktiviteten kan även påverka humöret, självkänslan och självregleringen åt det positiva hållet. Mindfulness visar sig även påverka inlärningsförmågan positivt.

6 Teoretiska utgångspunkter

Här presenteras studiens teoretiska utgångspunkter där den teoretiska förklaringsmodellen hermeneutik beskrivs ingår. Hur teorin kommer tillämpas skildras närmre i metodkapitlet. I detta kapitel illustreras också de centrala begrepp som kommer att användas i analysarbetet.

6.1 Hermeneutik

Begreppet hermeneutik har sitt ursprung i grekiskan och betyder förklaringskonst. Inom samhällsdisciplinen är teorin ett adekvat redskap för analys då datamaterialet kan utgöras av meningsfulla fenomen såsom exempelvis normer eller värderingar. För att fenomenet ska vinna betydelse och mening behöver det tolkas. I de fall då svaren kan upplevas diffusa och likväl då informanterna inte delar samma förförståelse för fenomenet kan svar vid dataanalys upplevas svårtolkade. Dubbel hermeneutik innebär att forskare behöver söka förståelse för den livsvärld som beskrivs av aktörerna. Tolkningar som görs måste sättas i en kontext och med hjälp av olika teoretiska begrepp kan forskaren söka förståelse för aktörerna. Anhängare av hermeneutik hävdar att förförståelse krävs för att få förståelse för ett fenomen. Dessutom har människan alltid en viss förförståelse. För att kunna tolka och förstå behöver materialet ses som en sammanhängande länk vilket den hermeneutiska cirkeln handlar om. I den hermeneutiska cirkeln hänger studieobjektet, förförståelsen för objektet, och kontexten objektet ska tolkas i, samman. Forskare ser på studieobjektet som delar och helhet vilka hela tiden står i relation till varandra då tolkning görs. Inom hermeneutiken behöver tolkningarna även motiveras. Med hjälp av tolkningarna kan den underliggande meningen tas fram med hjälp av andra uttryck. Den framskrivna meningen behöver även ha betydelse för samhället (Gilje & Grimen, 2007).

6.2 Centrala begrepp

De centrala begrepp som kommer att användas vid analysen i denna studien är *omsorg*, *vila*, *lärande*, *stress* och *norm* som beskrivs nedan.

6.2.1 Omsorg

Josefsson (2018) åskådliggör att omsorg är ett svårdefinierat begrepp då det kan förstås på varierande sätt. Begreppet kan relateras till liknande ord såsom hänsyn, ansvar, närhet och vård. I Svenska akademins ordlista beskrivs ordet omsorg som ansvar för omvårdnad (2018a). Omsorgen innefattar kroppen och dess funktioner såsom hjälp vid måltider och på- och avklädning. Genom att förstå och lära känna våra kroppar kan individen uppfatta när kroppen signalerar att den behöver vila (Asp, 2002). I rapporten Nätverk för barnomsorgsforskning (Halldén, 2001, s. 4) förklaras omsorg som "att sörja för" vilket innebär att hjälpa dem som ännu inte kan ta hand om sig själva. Detta blir synligt i en samspelande atmosfär där pedagogerna visar engagemang för det individuella barnet och anstränger sig för att försöka förstå barnets livsvärld. I en samspelande atmosfär råder en nära kontakt mellan vuxen och barn vilket kan uttryckas genom ögonkontakt, samspel och ett likartat rörelsemönster (Johansson, 2011). Små barn är beroende av att ha minst en trygg anknytningsperson runt sig. Känner sig barnet tryggt är det lättare att frigöra sig och blir därmed mer självständigt (Broberg, Hagström, & Broberg, 2012). Även Sommer (2005) understryker vikten av att barn som vistas i varierande sociala sammanhang behöver en trygg bas av individer som kan erbjuda en kvalificerad omsorg. Den kvalificerade omsorgen innefattar ansvar för barns välmående och hälsa. Ansvaret rör hur omsorgsgivaren kan leva sig in i en annan individs känslor och perspektiv samt agera utifrån individens behov på ett stöttande vis. Författaren anser att barn behöver både föräldrar och pedagoger som

vardagslivets arkitekter för att få hjälp att strukturera vardagen. Det är en utgångspunkt för barns möjligheter att utveckla sin kompetens.

6.2.2 Vila

I Svenska akademiens ordlista beskrivs vila som ett tillstånd av avslappning och återhämtning (2018a). Vila används ofta som synonym till inaktivitet och ett tillstånd av lugn och ro men det framgår även att betydelsen kan variera (Helvig et al. 2016). Bland annat nämner de att vila tillsammans med sömn ingår som människans grundläggande behov. En annan förklaring de ger ordet är stillhet. Även Nationalencyklopedin (2018a) beskriver vilan som att kroppen fysiskt inte är i rörelse. Ytterligare beskrivs vilan som ett tillstånd av överksamhet, att återfå krafter samt att låta hjärnan vila. Amundsen (2013) beskriver vila ur två dimensioner, en aktiv och en passiv vila. Den aktiva vilan innebär att hen är aktiv i dialog, eller genom att fundera. Den passiva vilan innebär att bara vara utan att förhålla sig till omgivningen utan några förpliktelser och förklarar vidare att bara vara är grundläggande för att reflektera över och ta till sig kunskaper. Att bara vara innebär att låta tankarna komma och gå som de vill. Amundsen (2013) menar vidare att bara vara kan vara ett mål i sig och hävdar därav att vila i förskolan kräver att pedagogerna gör utrymme för detta.

6.2.3 Lärande

Kommer från ordet lära som handlar om att tillägna sig kunskap eller färdigheter. Lärande hör ihop med undervisning, att förmedla kunskap i organiserad form exempelvis i skola (SAOL, 2015a). Begreppet används i vardagligt tal men på vitt skilda sätt och är därför svårdefinierat. En individ kan lära sig om något, men även lära sig om sig själv. Det är av vikt att förstå under vilka premisser lärande används. Exempelvis i förskola och skola behöver personalen veta vilka mål eller krav som behöver uppfyllas av barnen. Lärande benämns i positiv bemärkelse, men vad som räknas till bra lärande kan skilja sig åt. Ofta talas det om lärande som utvecklar både människan och samhället i en positiv riktning och bygger därav på de värderingar samhället värdesätter. Lärandet i skolan är därför normativt då lärandet bygger på vad som ses som eftersträvänsvärt i samhället (Säljö, 2012). Människan tar hela tiden in intryck av sin omvärld som hen vidare utvecklar till nya kunskaper. Därav behöver läraren planera sin verksamhet och innehållet riktas mot det som anses vara användbara kunskaper för barnet. Författarna poängterar att pedagogerna på ett tydligt vis introducerar lärandeobjektet för barnen (Doverborg, Pramling, & Pramling Samuelsson, 2013, ss. 34-38).

6.2.4 Stress

Begreppet stress är välanvänt och har många betydelser. Stress beskrivs som kroppens reaktion på psykisk och fysisk påfrestning (SAOL, 2015b; Währborg, 2009). Stressreaktionerna kan vara tillfälliga och därmed inte vålla någon negativ inverkan på individens hälsa. Dessa benämns som funktionell stress. Den stress som däremot kan orsaka sjukdom och skador i kroppen benämns vara dysfunktionell. För att stress ska kunna äga rum krävs någon form av yttre påverkan. Stressorer och stimuli är ord som används flitigt i samband med stress. Exempel på stimuli är temperatur, ljus och ljud (Währborg, 2009). Det ses vara ett samband mellan förhöjda kortisolnivåer i kroppen och ökad exponering av buller (Sjödén, 2012; Wählinder et al., 2007). Människor reagerar olika på stress. Det som är stressande för en individ, kan upplevas mindre påfrestande för en annan (Währborg, 2009). Inom barnpsykologi lyfter Sommer (2005) fram att barn kan ha olika förmåga att hantera stress vilket beror på hur resilient barnet är.

6.2.5 Norm

Normer beskrivs som oskrivna regler på hur individen bör agera eller hur något bör vara (NE, 2018b). En norm är det som anses vara det förväntade eller normala, och det som avviker räknas som det utstickande och onormala, det som faller utanför normen (Martinsson & Reimers, 2008). Lärande i skolan är normativt då det som lärs ut är kunskaper som är eftersträvarvärda för dagens samhälle i den kultur vi lever i. Dolk (2013) menar att makt inte behöver innebära uppsatta lagar och regler, utan verkar ofta genom normer där människor både medvetet och omedvetet gör det som förväntas av dem. Hon nämner vidare att det finns normer gällande barns ålder som pekar på hur barn och pedagoger i förskolorna bör bete sig. En stark norm är att barn är underordnade vuxna. Detta beror på att barn och vuxna inte är homogena grupper och barn i flera fall är beroende av vuxna. Vidare anser författaren att den ojämna maktfördelningen mellan pedagog och barn behöver beaktas då bland annat pedagoger har stort inflytande över händelser som påverkar barnen. Barn kan dock utöva sin makt, till exempel genom att göra motstånd (Dolk, 2013, ss. 26-32). Johansson (2011) beskriver tre olika atmosfärer. En av dem är den kontrollerande atmosfären där vuxna styr med makt eller kontroll över barnen, vilket kan motarbeta barns möjlighet till att undersöka världen. Denna kontroll kan ske genom en vänlig kontroll i form av struktur. Den kan även ske genom en maktkamp mellan pedagog och barn där det lätt uppstår konflikter och en negativ stämning kan infinna sig. Kontrollerande atmosfär ses som ett exempel på en norm där den vuxna är överordnad barnet och där maktkamp kan uppstå.

7 Metod

Följande avsnitt beskriver hur vår empiriska studie genomförts, där enkäter till samtliga förskolor i en kranskommun till Göteborg lämnats ut och samlats in. Materialets sammanställning, analys och tolkning utifrån hermeneutisk ansats beskrivs. I slutet redogörs de kritiska aspekter som studien har samt studiens trovärdighet diskuteras. Kapitlet avslutas med etiska hänsynstaganden.

7.1 Genomförande

Examensarbetet utgörs av ett mindre empiriskt arbete där en tvärsnittsstudie genomfördes för att undersöka dagsläget angående förskollärares uppfattningar gällande de vakna barnens vila och återhämtning. Studien utfördes i en kranskommun till Göteborg där enkätfrågor med fasta svarsalternativ samt öppna frågor användes. Arbetet utgår delvis från en kvantitativ ansats men främst från en kvalitativ ansats. Med en kvantitativ ansats vill forskaren ofta kunna klassificera, se samband och förklara fenomen. Resultat presenteras vanligtvis i tabeller och diagram. Historiskt sett har man i denna ansats inte tagit hänsyn till yttre påverkandefaktorer. I den kvalitativa ansatsen stävar forskaren ofta efter att tolka och få förståelse för människans omvärld och hur denne kan förstå ett fenomen i ett visst sammanhang. I denna ansats kan forskaren i större grad påverka resultatet. I den här studien har vi använt en form av mixad metod med både kvalitativ och kvantitativ ansats, vilket kan vara fördelaktigt för att låta ett fenomen ses utifrån olika synsätt (Eriksson Barajas, Forsberg, & Wengström, 2013, ss. 51-58). Enkätsvaren från frågorna med fasta svarsalternativ och matrisfrågor analyserades utifrån kvantitativ ansats. För att styrka frågorna med fasta svarsalternativ och för att få djupare förståelse för förskollärarnas uppfattningar användes även öppna frågor. Svaren från de öppna frågorna har analyserats utifrån kvalitativ ansats med hjälp av hermeneutiken. I denna studie har tolkningar av de öppna frågorna fått störst utrymme då de svaren ansågs mest lämpade för examensarbetet. Studien är en primärdataundersökning då det ej funnits tidigare data tillgängligt att ta del av (Dahmström, 2011). Enligt Arnqvist (2014) kunde enkäter användas som datainsamlingsmetod för att ta del av exempelvis synpunkter och uppfattningar om ett specifikt ämne. För att resultatet i vår studie skulle kunna generaliseras valde vi att rikta oss till en hel kommuns förskolor, även kallat klusterurval. Det hade inte varit möjligt om intervjuer istället använts som metodval, då det skulle inneburit många intervjuer, vilket tiden inte räckte till i detta mindre arbete. Med enkäter går det inte att utläsa hur respondenter resonerat fram till sina svar (Barmark & Djurfeldt, 2015). Möjligheten uteblev därmed att ställa följdfrågor.

7.2 Urval och avgränsningar

Undersökningsenheten som valdes ut var avdelningar, totalt 135 stycken. Ejlerthsson (2014, s. 20) skriver att ett tillräckligt stort urval måste till för att resultatet i analysen ska vara tillförlitligt. Därav valdes att en förskollärare per avdelning fick representera sin avdelning genom att svara på enkäten. Vi valde att vända oss till förskollärare vilket motiverades med att det är vår kommande profession och var därav mer relevant. Valet att vända oss till endast en förskollärare per avdelning motiverades med att flera av svaren annars riskerade att bli likvärdiga. Resultatet hade även kunnat bli missvisande om antalet förskollärare varierande. Då vi endast riktar oss till en kommun skulle det kunna finnas regionala skillnader i uppfattningen om vila och återhämtning bland förskollärare som ej framkommer i vår undersökning.

7.3 Enkätens utformning

Enkäten bestod av 12 frågor. Det var en systematisk ordning på frågorna där de tre första frågorna var bakgrundsfrågor som handlade om respondentens ålder, antal år som verksam förskollärare, samt åldersspann på barnen på avdelningen (Ejlertsson, 2014). Bakgrundsfrågorna var neutrala till sin karaktär och inledande frågor som ansågs lätta att besvara (Barmark & Djurfeldt, 2015). Sedan följde frågor med fasta svarsalternativ där respondenten gavs frågor om vilken form av vila som genomfördes och hur ofta den förekom. En fråga berörde vilka former av vila som användes på avdelningen och respondenten uppmanades att kryssa för den eller de alternativ som stämde in. Det gavs även möjlighet att fylla i annat alternativ. Matrisfrågor fanns med som innebar att respondenten på en fyrgradig skala fick ta ställning till olika påstående. Anledning till att graderingen var i jämnt antal var att respondenten således tvingades ta ställning åt något håll och kunde inte hålla sig neutral i sitt svar (Ejlertsson, 2014). I slutet av enkäten placerades de öppna frågorna där respondenten gavs möjlighet att beskriva vilans utformande, syftet med vilan utifrån barnens perspektiv respektive den vuxnas. Slutligen efterfrågades förskollärarnas upplevelser om och när vilan blivit problematisk. De öppna frågorna som kunde vara känsliga placerades i slutet av formuläret. Anledningen till att ta med öppna frågor i den vanligtvis strukturerade enkäten var att även få möjlighet att ta del av respondenternas upplevelser och tankar kring ämnet vila (Barmark & Djurfeldt, 2015).

Med ett inledande försättsblad (missivbrev) till varje enkät försöktes motivationen bland förskollärarna höjas för att möjliggöra ett större svarsunderlag. Förhoppningen var att hitta deras inre motivation och att de skulle se nyttan med denna undersökning. Någon yttre motivation såsom belöning till de som svarat på enkäterna förekom inte. I missivbrevet länkades även till Digitala Vetenskapliga Arkivet (DiVA) där examensarbetet kommer att publiceras under våren 2019. Detta för att ytterligare öka motivationen för deltagarna då de ges möjlighet att ta del av resultatet (Ejlertsson, 2014).

7.4 Insamlingsmetod

I denna studie kontaktades förskolechefer för samtliga 44 förskolor i kommunen, både privata och kommunala. En förskolechef i kommunen kontaktades där tidigare kontakt redan skapats. I sin tur vidarebefordrades vår förfrågan till samtliga förskolechefer, varpå ett fåtal besvarade e-brevet. De som inte återkopplade kontaktades istället per telefon. Efter en kort presentation av studien fick vi i de flesta fall ett godkännande att dela ut enkäter. De privata förskolorna som angav en e-postadress kontaktades via e-brev och resterande via telefon. Ett val som gjordes var att åka ut till de medverkande förskolorna för att personligen dela ut enkäterna och förhoppningsvis få en större svarsfrekvens än vid utskick via e-brev. Ett utskick brevledes kan uppfattas mer seriöst (Barmark & Djurfeldt, 2015). Väl på plats fanns även möjligheten att förmedla information gällande enkätundersökningen till åtminstone en förskollärare. De förskolor som inte svarat på varken e-brev eller telefon valdes ändå att åka till. På plats berättade vi om vår undersökning, vilket visade sig vara positivt då de valde att delta. Medvetenheten fanns dock att det kunde vara tidskrävande att besöka förskolorna, då dem var många till antal samt att en del låg i utkanten av kommunen. Utdelningen av enkäterna tog två dagar och insamlingen gjordes en vecka senare. Varje förskola fick varsitt kuvert där de besvarade enkäterna sedan skulle läggas i. På respektive kuvert stod det ett datum när kuvertet senast skulle hämtas eller skickas. För att kunna hålla reda på vilka förskolor som besvarat enkäten skrevs även förskolans namn på kuvertet. Till de förskolor som låg i de centrala delarna av kommunen samlades enkäterna in genom att hämta upp dem på respektive förskola. De förskolor som låg i utkanterna fick ett frankerat kuvert för att sända tillbaka dem till informanterna.

Insamlingsmetoden benämns som postenkät då det är ett vanligt förekommande sätt för att samla in data. Det är billigt att genomföra med begränsade resurser. Respondenter kan själva välja tidpunkt för när enkäten ska besvaras och informantens påverkan blir mindre. En nackdel med metoden kan vara att respondenterna inte har någon att rådfråga samt att svarunderlaget kan bli lågt (Dahmström, 2011). För att kunna besvara eventuella frågor skrev vi därför med våra telefonnummer i missivbrevet. Vårt val att åka ut och samla in flertalet enkäter gjorde också att risken för bortfall minimerades. Ejlertsson (2014) skriver att vid bortfall där enkätsvar ej inkommit är det vanligt att skicka ut påminnelsebrev. Därför skickades en påminnelse till de förskolechefer vars personal ej hade besvarat enkäten och där enkäterna skulle skickas in. Detta genererade i ytterligare två enkäter. Några dagar senare fick vi in två kuvert till med enkäter. Dessa valdes dock bort då analysarbetet redan påbörjats och svarsunderlag med totalt 99 enkäter ansågs vara tillräckligt.

7.5 Analysmetod

När enkäterna inkommit avkodades dem genom att numreras med nummer 1 till 99. Vår sortering av empiri utfördes på två olika vis då både fasta svarsalternativ och öppna frågor använts. Först och främst sammanställdes all data för de fasta svarsalternativen i ett kalkylark i Microsoft Excel. Detta för att få en sammanställning över svaren på respektive fråga och för att kunna extrahera data för vår analys. Vi ville även se om det fanns samband mellan exempelvis ålder på förskollärarna och val av viloform. Nya flikar skapades för respektive analyser. I en flik jämfördes variabeln ålder mot svaren på respektive fråga. Indelning gjordes utifrån åldersspann 20-35 år, 36-50 år och 51-65 år. Likadant jämfördes variabeln yrkeserfarenhet i en ny flik i kalkylarket. En uppdelning gjordes mellan de förskollärarna som hade mer än 15 års erfarenhet som förskollärare, jämfört med de med mindre än 15 års erfarenhet. Planen från början var att överföra Excelfilen till analysprogrammet SPSS för att genomföra vår analys. Vi genomgick en introduktion av SPSS i skolan, men detta gav inte tillräckligt med kunskap för att själva genomföra analysen i programmet. Efter otaliga försök valde vi därav bort SPSS som hjälpmedel för vår analys.

Efter sammanställning av de frågorna med fasta svarsalternativ i Microsoft Excel lästes svaren från de öppna frågorna återuppreparande gånger för att få en överblick. Vid genomgång av svaren ville vi synliggöra eventuella generaliseringar, samt utmärkande svar. Det framträdde två tydliga förgreningar ur empirin, vilka valdes att benämnas som lärande och återhämtning, dessa sågs även figurera tillsammans. Citat som rörde lärande respektive återhämtning noterades och två analyskapitel blev tydliga. Denna del av analysen kallar Rennstam och Wästerfors (2011) för att sortera. Den sista frågan vilken berörde vilans problematik ansågs intressant att lyfta fram och blev därmed ett eget kapitel. Efter att ha kategoriserat svaren från de öppna frågorna lades de olika kategorierna in i Microsoft Excel som skilja variabler. Detta för att sedan kunna behandla data och urskilja de vanligast förekommande svaren. En nackdel med denna metod är att alla respondenter eventuellt inte svarar, men hade gjort det om fasta svarsalternativ fanns (Ejlertsson, 2014). I vår studie besvarade flertalet respondenter de öppna frågorna och därmed uppstod inte detta problem. Efter att sortering av empirin skett reducerades materialet och ambitionen var att få fram en rättvisande framställning. Stora delar av empirin valdes bort, exempelvis likartade citat, samt ointressant data i sammanhanget. I och med den reducerade empirin och framskridandet av analyskapiteln trädde användbara teoretiska begrepp fram.

Vidare argumenteras resultatet i förhållande till tidigare forskning och teoretiska begrepp för att på så vis generera ny kunskap inom ämnesfältet (Rennstam & Wästerfors, 2011). Inom hermeneutiken används de teoretiska begreppen som stöd för att i sin tur söka förståelse för

en aktörs tolkningar (Gilje & Grimen, 2007). För att kunna begripa förskollärarnas vardag och vidare tolka deras svar behövde vi sätta oss in i deras uppdrag och tillsammans med de teoretiska begreppen söka förståelse. Deras svar kunde enklare tolkas på grund av våra tidigare erfarenheter från förskolans vardag där kännedom fanns om förskolans mångfacetterade komplexitet (Engdahl & Ärlemalm-Hagsér, 2015, ss. 253-265). Förskollärarna bedriver en pedagogisk verksamhet byggd på tolkningar de gör av styrdokumentet, i detta fall i fråga om vila och omsorg. Dessa tolkningar har vi i sin tur försökt tyda i ytterligare ett steg.

7.6 Bortfall

Av de 44 förskolorna var det 39 stycken som valde att delta i enkätstudien. Bortfall på fem förskolor. För fyra av de förskolor som ej valt att medverka var skälen att de hade fullt upp samt var i färd att flytta. En av förskolorna kunde ej medverka då de inte hade någon yrkesverksam förskollärare. Av 135 möjliga avdelningar var det i slutändan 124 som deltog i enkätstudien. Efter ytterligare bortfall blev det i slutändan 36 avdelningar som föll bort av olika skäl. Bortfallen på förskolorna berodde på att tre avdelningar inte hade någon förskollärare. Ytterligare två avdelningar föll bort då de endast hade sovande barn, vilket vi fick reda på då enkäterna delades ut. Vid analys räknades ytterligare fem avdelningar till bortfall, då det framgick att även de endast hade sovande barn. En respondent som fyllt i enkäten var barnskötare, vilken därmed föll bort. I de fall där respondenten svarat på ett felaktigt vis, räknades dessa som internt bortfall. Då respondenter svarat otydligt men där det gick att argumentera för att det ena svarsalternativet gick före det andra tillämpades detta (Barmark & Djurfeldt, 2015, s. 93).

7.7 Kritik mot studiens utförande

En aspekt som kom att bli problematisk med undersökningen var att vissa chefer ej hade informerat förskollärarna om vår ankomst, detta trots diskussion om lämpliga dagar för utdelning av enkäter. Några av respondenterna hade förstått det som att det var intervjuer som skulle genomföras. Vissa respondenter trodde att enkäten behövde besvaras på plats i samband med utdelning, vilket var felaktigt. På några av förskolorna delades enkäterna ut till en avdelning för att de in sin tur skulle vidarebefordra dem till respektive avdelningar. Detta kan ha medfört att somliga missade delar av informationen. En del av respondenterna besvarade inte baksidan alls. Spekulationer fördes om det berott på tidsbrist, brist på intresse eller att de missat att vända på pappret. Ett förtydligande hade kunnat vara att skriva "vänd" på sida ett.

Flera av respondenterna uttryckte att frågorna som berörde syftet med vilan utifrån den vuxnes respektive barnets perspektiv i princip var detsamma. Utifrån tolkningar av andra enkätsvar märktes att det varit svårt för respondenterna att särskilja dessa frågor. I analysen kom därav frågorna att tolkas tillsammans. Tanken med upplägget av frågan vad är syftet med vilan utifrån ett vuxenperspektiv, var att ge respondenterna möjlighet att uttrycka deras egen nytta med vilan (exempelvis tid för rast, planering, dämpad ljudvolym). Fåtalet respondenter nämnde något utifrån detta vuxenperspektiv. Majoriteten av respondenterna svarade utförligt på frågan om vad syftet är med vilan utifrån barnets perspektiv. Ett förtydligande hade kunnat göras då det inom pedagogik och forskning oftast skiljs på barnets perspektiv och barnperspektiv. Barnperspektiv innebär att göra något utifrån barns intresse och för detta perspektiv krävs inte något bidrag från barnen själva. Utifrån barnets perspektiv åsyftas däremot att framhålla den kultur som barnen själva ger uttryck för (Halldén, 2003). Endast ett fåtal respondenter besvarade således frågan utifrån barnets perspektiv som var det som efterfrågades. Flertalet förskollärare besvarade däremot utifrån ett barnperspektiv, vilket egentligen var det informanterna i den här studien ämnade få svar

på. Om istället metoden observation eller barnintervju valts, hade vi kunnat få svar ur barnets egna perspektiv.

7.8 Studiens trovärdighet

Vi ämnade i denna studie att noga berätta om hur arbetet framskred för att på så vis lyfta studiens trovärdighet. Genom att tydliggöra tillvägagångssättet kan en studies transparens höjas (Svensson & Ahrne, 2011). En studie anses ha hög validitet om den mäter det den avsett att mäta (Ejlertsson, 2014, ss. 108-110). Svaren som erhöles var relevanta för att besvara syftet, även om formuleringen på frågorna om syftet med vilan hade kunnat formuleras på ett annat sätt. Utifrån studiens upplägg kan validiteten därmed anses vara hög. Frågeformulär och frågor med fasta svarsalternativ hade gått att återskapa i en ny studie. Det skulle däremot vara svårt för en annan individ att genomföra studiens analys då de öppna frågorna är tolkade utifrån hermeneutisk teori. Tolkningar utifrån modellen bygger på vår förståelse för fenomenet och dessa tolkningar skulle vara svåra för någon annan att reproducera. Reliabiliteten i studien anses därför som låg (Ejlertsson, 2014, s. 111).

Då 99 enkäter samlats in för analys av 135 möjliga avdelningar hade vi en svarsfrekvens på 73 %. Detta var relativt bra för att vara en undersökning då Barmark och Djurfeldt (2015) anger att ett bortfall på upp till 50 % inte är ovanligt. Flera avdelningar, elva till antalet, föll i vår studie bort redan från början då förskolechefen valde att dessa ej skulle delta. Tre avdelningar hade inga förskollärare på förskolan och sex avdelningar hade bara sovande barn. Av enkäterna inkom sex enkäter för sent och tio stycken uteblev helt. Av 135 avdelningar var det 36 stycken som glömde eller valde av annan anledning att inte delta i undersökningen. Vi anser att de flesta som inte deltagit har haft goda skäl eller ej kommit med i vår undersökning då de inte uppfyllt våra krav. Studiens resultat kan därför anses vara generaliserande för den studerade kommunens förskolor då den säger något om en större populations uppfattningar (Svensson & Ahrne, 2011).

7.9 Sökning efter tidigare forskning

Tidigare forskning söktes fram med avgränsningen peer-reviewed i databaserna Education Collection, Education Research Complete och ERIC via Göteborgs Universitets bibliotek. Ordet preschool testades tillsammans med sökorden rest, recovery, relaxation och childcare. I databasen SwePub testades förskola tillsammans med sökorden omsorg, återhämtning och hälsa utan resultat. Sökningar har även utförts via Google på ordet förskola tillsammans med orden vila, aktiv vila, passiv vila, återhämtning, norm, stress och omsorg. Då endast svenska examensarbeten hittades på dessa sökningar, breddades sökningarna genom att utesluta ordet förskola varpå fler träffar påträffades. Sökningar gjordes också med och utan ordet preschool och ECEC tillsammans med orden rest, relaxation, stress och care. Referenser från examensarbeten som studerat vilan i förskolan utifrån olika perspektiv blev också källor som hjälpte oss vidare i vårt sökande efter forskning.

7.10 Etiska hänsynstaganden

Studien tog hänsyn till deltagarnas anonymitet genom att följa de forskningsetiska regelverk som bör finnas med (Vetenskapsrådet, 2017). Dessa kallas för CUDUS-kraven och är upprättade av Robert Merton. CUDOS står för Communism, Universalism, Disinterestedness samt Organized Scepticism. Communism berör kravet på att forskningsresultaten ska finnas tillgängliga både för allmänheten och för andra forskare. Det innebär vidare att nya kunskaper som kan ha betydelse för forskningen inte får hemlighållas. Kravet på universalism handlar om att arbetet ska bli granskat enbart med utgångspunkt i vetenskapliga kriterier. Disinterestedness innebär att forskaren vill vinna ny kunskap inom fältet. Det sista kravet

enligt Merton kallas organized scepticism och innebär att som forskare ha en kritisk blick både på sin egen studie och andras. Sammanfattningsvis handlar de forskningsetiska kraven om att inte undanhålla information samt ej rikta forskningen åt något håll, utan hålla sig neutral i sin framtoning. I vårt examensarbete var det viktigt att tydligt skriva fram tillvägagångssättet för att höja trovärdigheten (Svensson & Ahrne, 2011), samt för att studien ska vara möjlig att återupprepa. Vi ämnar även kunna bidra med ny kunskap inom fältet.

Det förklarades i det inledande missivbrevet att studien skulle ske anonymt och att förskolans namn inte skulle synliggöras i kommande arbete. Vid kontakt med förskolecheferna fick vi ett samtycke om att få dela ut enkäterna. När vi besökte förskolorna meddelades förskollärarna att enkäten var frivillig att fylla i, detta var en form av informerat samtycke. Enkäterna förvarades alltid på säkra ställen för att ingen utifrån skulle komma över dem (Vetenskapsrådet, 2017). Enkäterna avkodades och numrerades och på så vis var förskolans namn ej kopplad med någon specifik enkät, men det var ändå möjligt att gå tillbaka till en specifik enkät om behovet fanns.

8 Resultatredovisning

Följande kapitel kommer att åskådliggöra studiens resultat. Detta kapitel är indelat i underrubriker som bygger på det som framträtt karaktäristiskt för vår empiri. De består av

Vila som lärande: Här presenteras förskollärarnas svar utifrån vila som aktiv vila, där normen läsvila skrivs fram. Vila som återhämtning: Förskollärarnas beskrivningar av miljön redogörs samt deras syfte med vilan. Vilan kopplas huvudsakligen till återhämtning, i form av passiv vila. Problematik med vila: I sista kapitlet analyseras varierande problem som kan uppstå med vilan. Varje underrubrik inleds med ett diagram som sedan förklaras, exemplifieras och analyserar utifrån förskollärarnas kommentarer. I analysen görs tolkningar utifrån hermeneutisk ansats, då studenterna tolkar förskollärarnas egna tolkningar av begreppet vila. Kopplingar görs till begreppen vila (passiv och aktiv), lärande, omsorg, norm och stress. I tabellform visas nedan fördelningen av antal svar utifrån ålder samt erfarenhet.

Åldersspann	Andel %
20-35	23%
36-50	47%
51-65	30%

Tabell 1. Tabell på fördelningen av andel förskollärare i procent som besvarat enkäten utifrån tre ålderskategorier.

Erfarenhet	Andel %
0-14 år	48%
15år<	52%

Tabell 2. Tabell på fördelning av andel förskollärare i procent som besvarat enkäten med 0-14 års erfarenhet av yrket, alternativt mer än 15 års erfarenhet.

På frågan om hur ofta planerad vila sker på veckobasis för de vakna barnen har 87 % av respondenterna svarat att den sker fem gånger i veckan. Ett fåtal respondenter, 5 % svarade att den planerade vilan sker tre gånger i veckan, respektive 6 % som svarade fyra gånger i veckan. Bortfall på frågan är endast 1 % och beror på att en respondent ej besvarat frågan. På frågan ringa in hur ofta vilan vanligtvis pågår svarade 13 % 0-15 min, 60 % 15-30 min, 17% 30-60 min, 4% svarade över 60 min och 5 % blev bortfall. Jämförelser gjordes gällande exempelvis förskollärarnas ålder och erfarenhet med olika variabler. Det enda utmärkande var att mer än hälften av respondenterna i ålderskategorin 20-35 (13 av 22) svarade att de använder sig av avslappning vid vilan. Detta ställdes i relation till ålderskategorin 36-50 år där det var en tredjedel som svarat avslappning, samt en fjärdedel i ålderskategorin 51-60 år. Detta är dock inget vi kommer att analysera vidare.

8.1 Vila som lärande

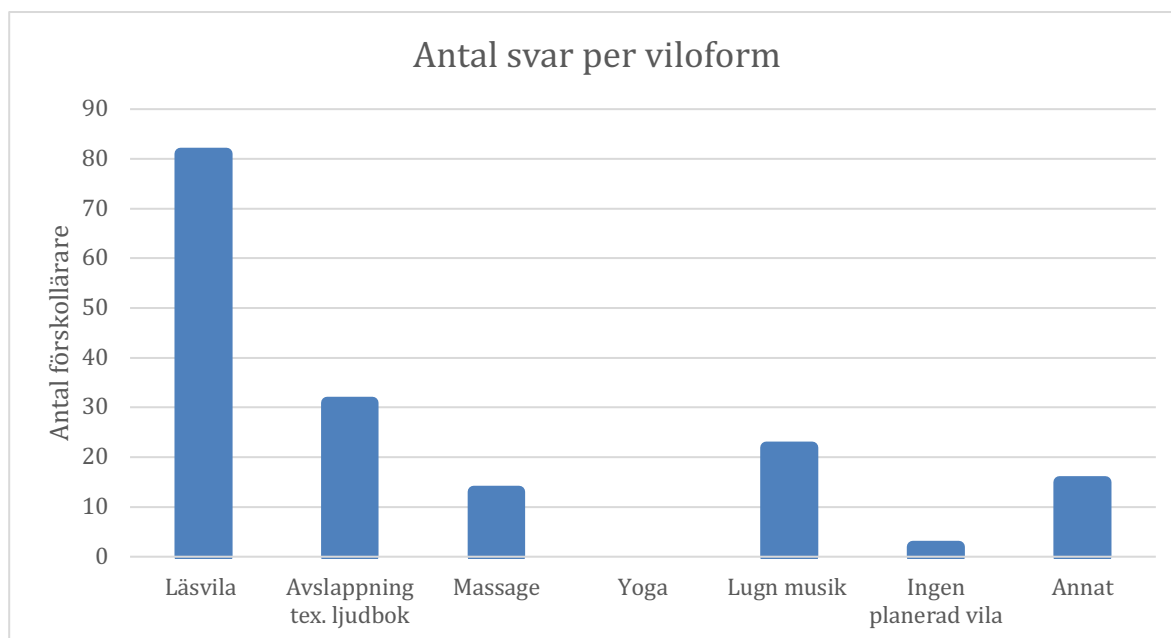


Diagram 1. Diagrammet visar antal förskollärare som svarat respektive viloform som den vanligast förekommande. På frågan fick respondenterna kryssa i flera alternativ.

Utifrån de insamlade enkäterna är det tydligt att den vanligaste formen av vila är läsvisa där nästintill alla respondenter, 81 av de tillfrågade 93 anger detta svar. Närmast efter läsvisan följer avslappning (t ex. ljudbok) som 31 respondenter svarar att de använder sig av. 13 respondenter svarar att de använder sig av massage. Ingen respondent svarar att de använder sig av yoga som viloform. Lugn musik är det 22 respondenter som svarar. Av 93 respondenter är det två stycken som svarar att de inte har planerad vila. 15 respondenter har kryssat i annat och beskrivit vad de gör. Exempel på respondenternas svar under annat är att de använder sig av film, flanosagor och att barnen målar till bok eller musik. Respondent 95 beskriver barnens möjlighet att själva gå undan: "Barnen hittar 'egen' vila tex vid Playdoo stationen, pärlstationen, magneterna etc." Nedan följer tre beskrivningar av vilan med lärandeperspektiv i fokus:

Respondent 71: En lugn harmonisk stund. Vi har olika former av läsvisa vanligtvis. Barnen önskar böcker som vi läser. Vi väljer böcker att läsa utifrån barngruppens behov. Vi gör bokpromenader innan vi läser. Då barnen kan berätta vad de tror ska hända. Sedan läser vi boken. Barnen får

berätta om vad de tror händer i boken, när de inte är ett självklart slut. Vi lyssnar på sagor från CD. Berättar sagor.

Respondent 93: Lugn musik när 5-6 barn kommer till ateljén efter lunch. Samlas vid bordet. Pratar lite innan alla kommit. Jag berättar en saga samtidigt som jag ritar på ett stort papper. Barnen får fortsätta fantisera och jag ritar eller så hjälps vi åt. Sen målar vi med krita på vår saga.

Respondent 36: 6 barn vilar på madrass där pedagogen läser en bok som barnen samtidigt ser bilder från på skärmen. Efteråt ser vi samma saga som film (Alfons eller någon film från UR, tex. Bokstavshissen, fakta om natur, återvinning m.m. 5 barn sitter i en myshörna och lyssnar på en längre bok. Efteråt ser de också en film från UR - har bla. sett sagor från olika länder.

Utifrån ovanstående citat beskriver respondenterna hur vilan är utformad på respektive avdelning. Alla berättar för barnen under vilan men hur de läser skiljer sig åt. Tydligt blir att omsorg och återhämtning inte nämns mer än av respondent 36 där barnen vilar på madrass. Det går att tolka de ovanstående citaten som att alla använder sig av aktiv vila (Amundsen, 2013). I sammanhanget innebär aktiv vila att barnen är sysselsatta under vilan genom exempelvis samtal och diskussioner. I utsagan av respondent 71 görs det tydligt att barnen blir delaktiga i berättelsen genom att titta på bilderna och tillsammans diskuteras handlingen. Bokpromenad tros innebära att de bläddrar igenom boken tillsammans och samtalar om bilderna. Respondent 93 använder sig av lugn musik och inledande samtal för att förbereda barnen på vilan. Detta talar för att förskolläraren är mån om att aktiviteten ska bli en lugn och rofylld stund. Det verkar som att barnen ska lyssna på berättelsen och förväntas sedan uttrycka sin fantasi antingen verbalt eller konstnärligt. Staton et al. (2015b) kommer i sitt resultat fram till att de barn som är vakna får ägna sig åt en längre period av lugna aktiviteter. Detta återfinns i några respondenters svar då de både under vilan samt efteråt låter barnen gå in i lugnare aktiviteter, såsom att spela spel, pärla, måla etcetera. I det sista citatet får barnen chans att ligga ner under vilan och vid första anblick verkar detta vara en passiv vila. Det framgår vid vidare läsning att barnen inte enbart ska slappna av, då högläsning sker och bilder visas från boken på en bildskärm. Vilan blir i huvudsak ett lärandemoment där förskollärare på varierande sätt vill ingjuta differentierad kunskap till barnen. Vilan framstår således som en aktiv vila (Amundsen, 2013). Omsorg om barnens välmående upplevs inte komma i första hand då lärandet främst betonas i respondenternas utsagor. Detta trots att läroplanen samt Barnkonventionen har tydliga riktlinjer gällande barnets möjlighet att ta del av lek, fritid och rekreation (Skolverket, 2016; UNICEF, 1989). Likartat resonemang går att finna hos Löfdahl et al. (2015) där resultatet visar att lärandet av bekvämlighetsskäl lyfts fram av förskollärarna. Det har visat sig att lärandesituationer är lättare att dokumentera än omsorgssituationer varpå omsorgen tenderar att åsidosättas. Utifrån utsagorna blir det synligt att lärandeperspektivet framhävs under vilan. Även om respondenterna bäddar för lugn och ro går vilan mot att bli mer inriktad mot lärande än omsorg.

En del förskollärare nämner att de har fasta grupper under vilan, men även bestämda platser nämns. Ibland används rekvisita vid sagoberättandet, handdockor, sagopåsar eller att sagan visas på väggen. Gällande bokval under vilan belyser några förskollärare att barnen får välja böcker, medan vissa lyfter fram att det är förskolläraren som väljer böcker utifrån barnens behov. En respondent berättar att barnen får välja "väntaböcker" medan avdukning sker, sedan väljer pedagogen bok. Därmed har förskollärarna till viss del en maktposition gentemot barnen. Thorpe et al. (2018) anser att barnens delaktighet i beslutsfattande bör utökas. Dolk (2013) menar att en norm i samhället är att barn är underordnade vuxna. Det blir därmed en obalans i makt mellan barn och pedagog. Ibland blir barnen tilldelade makt. En förskollärare berättar att de röstar om bokval. I andra fall där vilan eller bokvalet inte godkänns av barnet, kan det som Dolk (2013) beskriver göra motstånd och på så vis utöva sin makt. I några av respondenternas svar framgår det att förskollärare har makten att bestämma bok och då kan välja kapitelböcker eller böcker med relativt mycket text, medan bokvalet eventuellt ser

annorlunda ut om barnen istället väljer. Då förskollärarna själva väljer böcker sätts lärandet än mer i fokus. Det blir viktigt att det tydliggörs under vilka villkor lärandet sker. Villkoren kan till exempelvis synliggöras genom Läslyftet (Skolverket, 2018) som beskrivs nedan. Säljö (2012) framhåller att i skolan bygger på lärandet på de normer och värderingar som finns i samhället. Mot bakgrund av detta ses språk och kommunikation som en viktig del i dagens samhälle och läsande som fundamentalt för att klara sig.

Som respondenterna illustrerar och som även Diagram 1 ovan visar, är det många av förskollärarna som använder sig av läsvila. Studiens resultat stämmer väl överens med våra erfarenheter av arbetslivet gällande läsvila. Utifrån empirin görs tolkning att vissa respondenter ser vilan som synonymt med just läsvila. En diskussion kan dock föras om de förskollärare som svarat att de använder sig av läsvila, har haft läsvila i bakhuvudet när de svarat på frågan om vad syftet med vila är. Det blir även synligt att syftet med vilan alls inte behöver handla om en passiv vila (Amundsen, 2013), utan den kan snarare innebära ett lärandeperspektiv för barnen. Exempel på att vilan beskrivs som en akt av lärande är att den ses som en planerad språkutvecklande aktivitet där barnen förväntas vara delaktiga i samtal och diskussioner om bokens innehåll. Respondent 32 uttrycker detta: "Efter lunchen delar vi oss tre läsgrupper. Vi läser först sedan pratar vi om bokens innehåll, kopplar till egna erfarenheter och upplevelse! Diskuterar." Detta kan ses som att aktiviteten är planerad och innehållet är i förhand bestämt av läraren (Doverborg et al., 2013). Vidare menar författaren att det är av vikt att ha ett tydligt mål med lärandet för att barnet ska erhålla de kunskaper som eftersträvas. Liknande framhäver respondent 74: "Vi arbetar på förskolan med läslyftet och har ibland valt denna tiden för arbetet med just läslyftet. Då har vi haft en tydlig planering och syfte med läsvilan. Samt att få ihop tiden med raster osv." Respondent 66 hävdar att syftet med vilan är: "Att barnen får möjlighet att få ett intresse för böcker och sagor. Utmana barnens fantasi. Barnen får möjlighet att skapa inre bilder utifrån sagorna." En tolkning är att det blir en stress för förskollärarna att leva upp till läroplanens mål och därav blir även vilan till ett lärande. Många förskollärare upplevs ta stunden efter lunch till läslyftet. De är delaktiga i läslyftet och förväntas arbeta aktivt med högläsning etcetera för att väcka barns intresse för böcker och skriftspråk. Även respondent 39 nämner aktiv vila som syfte med vilan. "Aktiv vila - Barnen är delaktiga i läsandet, tittar på bilder, samtalar om det vi läser." Denna aktiva vila är en fysisk avslappning men kräver mental aktivitet. Barnen behöver förhålla sig till pedagoger och andra barn, samt eventuellt förväntas de även diskutera boken. Till skillnad från att exempelvis diskutera en bok, ges det i den passiva vilan möjlighet att låta tankarna kan flöda fritt (Amundsen, 2013).

Det tycks vara vanligt att de äldre vakna barnen inte anses ha samma behov av en passiv vila som de yngre barnen. Många förskollärare beskriver att vilan sker efter lunch och att barnen delas upp i skilda grupper. Indelningen blir utifrån ålder, utveckling och behov av vila då vilans upplägg ser olika ut i de olika grupperna.

Respondent 62: Ligg vila på madrasser för de yngsta barnen. Läsvila i soffan för de äldre med bok, flano eller bordsaga.

Respondent 72: Blå soffan: 9 5 åringar sitter i soffan och får böcker upplästa. Bilderna visas hela tiden. Barnen får avbryta och flika in med tankar, och frågor. Böckerna återkommer flera gånger och följer ett tema. Många böcker är på rim. Madrassvilan: De yngsta har varsin madrass som de ligger på. De får en bok uppläst samt saga på CD el. lugn avslappningsmusik. Ibland somnar någon/några barn.

Respondent 59: De yngsta barnen sover i sina vagnar utomhus. De andra barnen vilar i soffan genom att lyssna till högläsning.

En möjlig analys utifrån informanternas svar är att förskollärarna anser att de yngre barnen behöver en passiv vila med mindre intryck från omgivningen, vilket stämmer överens med hur Amundsen (2013) uttrycker den passiva vilan. De äldre barnen däremot upplevs inte få vila hjärnan i samma utsträckning, då de oftare har en aktiv vila. Samtidigt framhäver förskollärarna att barnen får lugn och ro genom vilan. Halldén (2001) poängterar att omsorg innebär att hjälpa dem som ännu inte kan ta hand om sig själv. Även de vakna barnen behöver omsorg i form av avskärmning från yttre stimuli.

Martinsson et al. (2008) förklarar att norm är det förväntade och det avvikande faller utanför normen. Som vårt resultat visar är läsvidan den vanligaste viloformen i förskolan, då förskolläraren förväntas läsa för barnen. Läsvidan kan ses som en norm för förskolan. En motpol till läsvidan tar respondent 76 upp:

Vi anser att: Våra barn behöver komma ut efter lunch, för att få ett miljöombyte efter om de suttit stilla en bra stund. Men självklart om vi ser att det finns behov så låter vi de barn vila t ex i vagn, sitta och läsa ute/inne med en pedagog.

Utifrån ovanstående citat görs det synligt att pedagogerna utgår från barnens individuella behov och därmed avstår från läsvidan. Vanligtvis passar den lugna aktiviteten läsvidan då andra barn på avdelningen ska sova. Respondent 1 berör detta: "Små lokaler gör att ljudnivån måste minska för att de yngre ska kunna sova." Läsvidan används även av respondent 6 för "att barnen ska få möjlighet att varva ner och att ljuden ska dämpas." Viloformen används även av respondent 43 för att lugna barnen "de är samlade och nere i varv då personal går på rast." Vidare beskriver respondenten att syftet med vilan är "Ett sätt att hinna få till läsningen som ändå är en viktig del, men kan vara svårt att hinna med under dagen." Ytterligare ett fåtal förskollärare lyfter fram detta. Förskolan ska sträva efter att varje barn: "Utvecklar nyanserat talspråk, ordförråd och begrepp samt sin förmåga att leka med ord, berätta, uttrycka tankar, ställa frågor, argumentera och kommunicera med andra" (Skolverket, 2016, s. 10). Kan en möjlighet vara att i och med Läslyftet och barnens läs- och skrivutveckling framhävs i läroplanen blir stunden efter lunch ett tillfälle för att hinna med högläsning. Watamura et al. (2002) kommer i sin studie fram till att kortisolnivåerna stiger under en dag på förskolan. De poängterar att kortisolnivåerna endast sjunker om barnen ligger tysta och inte interagerar med någon. Eventuellt kan barn uppleva att de får slappna av när förskolläraren läser, men det blir i så fall en positiv bieffekt och är inte huvudsyftet. Under de stunder då barnen enbart förväntas lyssna under lässtunden, kan effekten av vila bli större, än ifall de diskuterar och reflekterar kring boken. Om barnen genom lässtunden förväntas interagera med andra, kan det tänkas att effekten av vilan inte blir lika markant. Respondent 25 ställer sig frågande till läsvidans syfte:

Läsvidan blir ibland problematisk då många barn inte orkar lyssna/sitta stilla, eller låta varandra vara. Det kräver trots allt vakenhet och koncentration att lyssna till en bok, vilket strider lite mot syftet med vilan. Därför är vi i ett skede då vi prövar oss fram att hitta andra sätt att vila/koppla av på.

Som Thorpe et al. (2018) påpekar kan det bli till en utmaning att både tillmötesgå föräldrars krav gällande vilan, såsom att barnen inte ska somna, samt följa styrdokumentet och se till barnens varierande behov. Citatet talar för denna problematik. Förskolläraryrket är komplext och det är ofta flera parametrar att förhålla sig till. Det är inte enkelt att göra rätt val även om barnens bästa ska sättas i främsta rummet. En slutsats är att vilan blir till en kollektiv aktivitet där de individuella behoven inte presenteras. Mer väsentligt är att alla barn ska vila. Högläsningen kan vara å ena sidan avkopplande ifall barnen endast kan sitta och lyssna, å andra sidan kan högläsning kräva koncentration och hög stimulans för hjärnan ifall barnen förväntas diskutera boken. Förskolan blir mer och mer skolifierad och ökade krav ställs på

barnen. Som beskrivits tidigare menar Löfdahl och et al. (2015) att uppdelningen mellan lärande och omsorg blir mer markant. Respondenternas svar visar även på tillfällen då omsorgen framträder tydligare. Omsorgen skrivs fram än mer i nästkommande underrubrik vila som återhämtning.

8.2 Vila som återhämtning



Diagram 2. Stapeldiagrammet visar andel förskollärare i procent som svarat instämmer helt, instämmer i hög grad, instämmer i låg grad och instämmer inte alls på påståendet om rummet som vilan sker i är anpassat för aktiviteten. Det går även att utläsa bortfallet.

Av totalt 93 respondenter har 38 % svarat att de instämmer i låg grad och 17 % har svarat instämmer inte alls gällande om rummet som vilan sker i är anpassat för aktiviteten. Bortfallet på 9 % beror på att ett fåtal respondenter inte besvarat frågan, samt att några respondenter ej tagit ställning genom att fylla i flera svar. Trots att en majoritet av respondenterna uppger att rummet vilan sker i inte är anpassat för vilan, beskriver de ändå att de gör olika anpassningar för att skapa en vilsam stämning. Rummets utformning kopplas här till andra anpassningar som förskollärarna gör, såsom använder kuddar, filter och dylikt. I professionen har förskolläraren huvudsakligt ansvar för barnens omvårdnad när de befinner sig på förskolan. De är de som ska ta hand om barnen som ej ännu kan rå om sig själva (Halldén, 2001). Omsorgsbegreppet anses stämma väl in här, då anpassningarna som görs i rummet går att härleda till att förskollärarna värnar om att miljön ska vara mysig och inbjudande för barnen.

I beskrivningarna om hur vilan går till har många förskollärare svarat att de använder sig av olika artefakter för att förstärka vilan. Dessa artefakter är exempelvis massagebollar, piggbollar, pom poms, ljusslingor, ljus, ljudböcker och musik. Detta oavsett vad respondenterna svarat på frågan om rummets anpassning (se Diagram 2). Somliga beskriver att de dämpar belysningen eller lyssnar på musik. Musiken beskrivs av respondenterna som "lugn musik", "Ipad vilomusik", "klassisk musik" och "lugn avslappningsmusik". Respondent 90 beskriver att de på avdelningen använder sig av "kroppsscanning till lugn musik". Klangspel och lyra använder respondent 84 för att förbereda barnen på sagostund. En del respondenter beskriver hur de använder sig av massage under vilan. Ljudbok nämns av flera respondenter. Nedan följer exempel på när respondenterna använder sig av varierande artefakter under vilan:

Respondent 34: Lugn musik: barnen sitter/ligger i läshörnan på kuddar och lyssnar på Ipad vilomusik. Massage: barn och pedagog gör massage på varandras ryggar = sitter efter varandra. Sjunger och gör rörelser till 'Imse vimse spindel' på varandras ryggar. Barnen ligger på golvet, pedagog rullar en piggboll eller med en lätt hand stryker utefter barnens kropp.

Respondent 7: Barnen får lägga sig ner och lyssna på en sagoberättelse på cd eller Spotify. Vi har soffor, samt en stor pöl och en stor matta som barnen kan lägga sig på. Vi har kuddar och filtar och barnen får även ta med sig kudde/filt hemifrån. De barnen som somnar får sova annars är syftet mer att de ska vila och få återhämta sig.

Respondent 31: Vi lägger oss på matta med kudde, filt & ev. snutte. Vi lyssnar på avslappningssaga på ca 10 min ibland ligger vi kvar efteråt & lyssnar på lugn musik.

Beskrivningarna ovan kan härledas till omsorg då pedagogerna vill ta hand om de som ännu inte kan ta hand om sig själva (Halldén, 2001). Ett antagande görs att förskollärarna vill skapa en samspelande atmosfär där en nära relation mellan individerna äger rum (Johansson, 2011). Det görs bland annat synligt hos respondent 7 där barn som somnar tillåts sova även om syftet bara är att vila. Nedan följer tre skilda beskrivningar av vilans utformande:

Respondent 63: Efter maten sitter barnen med bok i vår soffa eller vid ett litet bord och ritar/skriver i små böcker som vi häftat ihop. Under tiden sköter en avdukningen, en lägger barn i vagnar och en förbereder liggvilan i vårt samlingsrum. Där finns en stor matta men vi använder även filtar runt mattan. När allt är klart städar barnen böckerna, hämtar liten kudde + litet gosedjur och ställer sig i ring vid 'frökenstolen'. Där slappnar vi av och får någon form av uppdrag: Ställ er i sifferordning efter ett sifferkort var och en har fått. Sedan får de i turordning gå in och lägga sig på en bestämd plats. De får gå in utefter bokstav, färg, etc. Ljudbok sätts igång och barnen ligger på sina platser. Ibland kopplar vi ihop den röda tråden i berättelsen när vi är klara.

Respondent 85: Barnen bäddar färskinnsfällar på golvet efter lunchen. De har sina bestämda platser. Jag öppnar skåpet där de får hämta var sin filt och kudde. När alla ligger ner går jag och 'bäddar om' dem och sjunger en särskild sång. Jag drar för gardinerna så att det blir mörkare i rummet. Jag sätter mig i min fåtölj och berättar en saga, sagan upprepas några dagar i rad så att de känner igen den. Efter sagan är det tyst vila en stund, en del av barnen somnar en del inte. När vilan är klar sjunger jag en särskild sång. Barnen bäddar då iordning, lägger färskinnsfäll, kudde och filt där de ska ligga. Jag väcker försiktigt de barn som somnat. Vi samlas vid bordet för lugnt pyssel, pusslande eller bokläsande.

Respondent 70: Vid avslappning ligger barnen på sina kuddar tillsammans med pedagog och lyssnar på musik. Efteråt samtal mellan barn och pedagog om känslan man fått i kroppen.

Det går att förstå ovanstående tre citat utifrån att vilan är en planerad och väl genomtänkt aktivitet. Respondent 63 utmärker sig från de andra där hen beskriver att barnen leds in i den kommande aktiviteten genom att de sätter sig ner och påbörjar en lugnare aktivitet (här: ritar eller skriver). Alla pedagogerna har olika områden eller rum som de har hand om. Rutiner finns och då dessa följs är barnen väl medvetna om att vilan snart kommer påbörjas och kan förbereda sig på det, vilket kan ingjuta trygghet och skapa en omsorgsfull situation. Utifrån Josefssons (2018) resultat är en del av omsorgen att skapa en lugn atmosfär med tid och utrymme väsentlig för den aktivitet som genomförs. Detta för att skapa tillit och trygghet gentemot barnen. Upplevelsen är att det är kärleksfulla miljö där förskollärarna värnar om barnets rätt till vila. Fokus är att det ska vara en lugn och behaglig stund, vilket går att tolka som att det är viktigt med en trygg miljö för barnen. Utifrån respondent 70 beskrivs vilan som en aktivitet där pedagogen är närvarande i rummet och lugn musik strömmar ut ur högtalarna. Efter vilan förs diskussion om hur vilan upplevdes. Det går att förstå utsagan som att förskolläraren är intresserad av att ta del av barnens upplevelser om vilan och musikens inverkan på dem. Barnen får möjlighet att ligga ner och lyssna på musiken och får därmed möjlighet att koppla bort andra stimuli. Ovanstående tre citat går att koppla till Amundsen (2013) som beskriver passiv vila som en känsla av att bara vara. Författaren anser att barnen

behöver ges utrymme i förskolan att inte göra något särskilt där inga krav ställs på dem. Genom den passiva vilan får barnen på skilda sätt möjlighet att koppla bort omgivningen. Det går även att koppla respondenternas utsagor i relation till Weares (2013) litteraturöversikt gällande mindfulness. Där framkommer att olika avslappningstekniker visar sig ha god inverkan på unga individer vilket kan göra dem mer medvetet närvarande. Med hjälp av exempelvis massage, lugn musik, avslappningssaga, samt ljudbok kan barn få en ingång till mindfulness, vilka alla innefattas i Amundsens (2013) begrepp passiv vila. Med en lugn samspelande atmosfär (Johansson, 2011) och tillit till pedagoger kan förutsättningar skapas för att passiv vila ska kunna infinna sig.

En del respondenter beskriver att barnen efter viloaktiviteten leds in till lugnare aktiviteter för att behålla ett lugn på avdelningen. Staton et al. (2015b) framhäver att de vakna barnen behöver ägna sig åt en längre period av lugna aktiviteter jämfört med de barn som sover. Då vilan är en basal rättighet är det av vikt att förskollärare värnar om barns rätt till vila och ser till att det blir en omsorgssituation, där dem får möjlighet att ha en lugn frizon, fritt från lärandeperspektiv. Löfdahl et al. (2015) har med sin forskning hävdad att omsorgen ofta sker oreflekterat. Tolkning av respondenternas utsagor hävdar motsatsen då de till synes är medvetna om att det rör sig om en omsorgsfull situation. I följande citat beskrivs omsorg, utveckling och lärande bilda en helhet:

Respondent 89: Ge barnen en bra balans på dagen. Barnets välbefinnande och dess behov bör stå i fokus då vi planerar in vilan i dagsrutiner. Omsorg, utveckling och lärande bildar en helhet. Kan vi bidra till detta på ett bra sätt gagnar det barnet och barngruppen.

I läroplanen (Skolverket, 2016, s. 7) står det att "Förskolan ska erbjuda barnen en god miljö och en väl avvägd dagsrytm med både vila och aktiviteter som är anpassade efter deras behov och vistelsetid." Detta stämmer väl överens med ovanstående citat. Vila krävs således för att kunna ta till sig kunskap. Nedan följer en redogörelse över förskollärarnas syfte med vilan.

8.2.1 Syftet med vilan

Av 93 tillfrågade respondenter var andelen förskollärare som svarade att de instämmer i hög grad, respektive instämmer i låg grad marginellt på påståendet om barnen kan finna lugn och ro under dagen själva eller i en mindre grupp. 16 % angav att de instämmer helt med påståendet, varav 12 % angav att de inte instämmer. Nästintill jämt var det mellan kategorierna instämmer i hög grad, 35 % och instämmer i låg grad, 33 %. Bortfallet på 3 % berodde troligtvis på att respondenterna glömt vända på enkäten och således inte sett frågan, då ingen fråga var besvarad på baksidan. Här följer ett citat där det synliggörs att barnen har möjlighet till återhämtning utanför den planerade vilan:

Respondent 69: Här har vi skapat en miljö som vi kallar för 'myshörnan'. Där ligger en stor mjuk matta med kuddar, böcker på tavelramar och en ljusslinga. Där hänger flera pom, pom över för att skapa en mysig, lugn känsla. Efter maten så samlas vi där och antingen läser, har avslappning eller massage. Kan även ha påssaga eller flanosaga där. Här väljer även barnen att vara under dagen för att läsa.

Denna respondent har kryssat i att de använder sig av läsvila, avslappning (exempelvis ljudbok), samt massage. Därav är beskrivningen intressant att lyfta fram under vila som återhämtning då tolkning görs att avdelningen utformat miljön för att skapa en lugn och trivsamt stund för barnen då de på olika sätt får möjlighet till nedvarvning. Myshörnan finns kvar under dagen vilket ger de barn som vill möjlighet att återhämta sig när behovet finns. Detta går att tolka som att personalen ser till det individuella barnets behov till vila och att vila inte endast erbjuds under den planerade vilan efter lunch. Respondent 44 framhäver att vilan är individuell: "Individuell vid behov/önskan lugna vår med lugn musik." Dessa två

respondenter urskiljer sig således då de framhäver barnens möjlighet till självbestämmande över vilan. En likartad uppfattning redogör Nothard et al. (2015) för i sitt resultat kring vilans upplägg, även deras resultat tyder på att endast ett fåtal barn fick vara delaktiga i beslut gällande vilans utformning. Det är ofta en ojämn maktfördelning under vilan då pedagogen bestämmer utformandet. Den ojämn maktfördelningen görs synlig då nomen är att barn är underordnade vuxna (Dolk, 2013). Förskollärare har och behöver ha ett övergripande ansvar men även barnens åsikter och behov måste få utrymme. I vår studie finns det dock ett fåtal respondenter som lyfter fram barnens eller gruppens behov som styrande av vilans längd och att de anpassar vilan utifrån barnens dagsform. Som Sommer (2005) beskriver behöver förskollärare förstå och leva sig in i barns livsvärld och därmed se till barnens behov och därifrån agera som vardagslivets arkitekter. I nedanstående citat beskrivs barn möjligheter till återhämtning:

Respondent 7: De kan även under vilan ladda om sina batterier och blir piggare och har lättare att koncentrera sig efteråt. Det blir bättre lek, mindre konflikter och lättare för barnen att hitta på aktiviteter som de är längre stunder i.

Respondent 91: Att få komma ner i varv, känna efter hur 'min' kropp känns och vad den behöver. Återhämta sig och få energi. Att vila kan vara att få lov att sitta ner och småpilla med något bara för att få återhämta sig på sitt sätt. De barn som har långa dagar får ofta en vila i aktiviteter när andra barn gått hem. De barn som går korta intensiva dagar behöver många gånger komma ner i varv för att upptäcka att de faktiskt oxå behöver en nedvarvning.

Respondent 62: Lära barnen att 'varva ner', få dem att känna att det är skönt att vila så dem orkar hela dagen. Ge dem GO-känslan. Att dem skall få med sig ett välbefinnande och härlig stund.

Detta framhävs även av andra respondenter som säger liknande: "Känna att man lär känna sig själv, kan koppla av", "Öva på att slappna av." Några respondenter (här: respondent 50 och 21) hävdar att "barn inte väljer naturligt att gå undan för vila", samt att barnen behöver vila men ofta inte själva väljer detta "(...) då är det bra med vila som en planerad aktivitet." Ovanstående citat beskriver att förskollärarna behöver lära de barn som själva inte förstått vikten av att vila. Genom att låta barnen få uppleva vila med kropp, tanke och känsla kan de lättare ta till sig vilan. Asp (2002) hävdar att genom att förstå och lära känna våra kroppar kan vi uppfatta när kroppen signalerar att den behöver vila. Förskollärarna behöver visa på att vilan är en lika viktig del av omsorgen, minst lika viktig som omsorgen i att hjälpa ett barn exempelvis vid på- och avklädning. Vilostunden ska bli till något positivt och upplevas som ett tillfälle att koppla bort yttre stimuli.

På frågan om vad syftet med vila är har många respondenter pekat på att det på förskolan är en hög ljudnivå och många stimuli. Respondent 48 beskriver: "Minska bullernivå – skona barnens öron." Respondent 20 skriver: "Att få ta det lugnt i en annars ganska högljudd och ibland stökig miljö." Ordet stökig miljö uppfattas handla om många olika händelser och intryck som barnen utsätts för under en dag på förskolan. Barnen behöver därför ges möjlighet att stundtals vistas i en lugn miljö (vanligast efter lunch), där möjlighet ges till att: "Stänga av hjärnan och kroppen", ge barnen chans att komma ner i varv och bara vara." Wåhlinder et al. (2007) har undersökt elever i årskurs fyra där resultatet visar på att hög ljudnivå inverkar på ökat kortisolpåslag vilket i sin tur är relaterat till stressrelaterade symtom. Som Wåhrborg (2009) beskriver har stress ingen större negativ inverkan på hälsan om den endast pågår under en kortare period. Om barn utsätts för höga ljudnivåer under en stor del av dagen under flera dagar i veckan kan däremot stresspåslaget få konsekvenser på deras hälsa. Utifrån respondenternas svar kan en möjlig förklaring vara att förskollärarna är medvetna om risken med hög ljudnivå och att de därav arbetar med att sänka ljudnivån under vilan. Ett fåtal respondenter lyfter även fram vilans syfte ur ett vuxenperspektiv. Detta berör respondenterna då det framhävs att även vuxna behöver vila och få möjlighet att slappna av. Sjödin (2012)

har studerat bullernivåns påverkan på förskollärare där det tydligt framkom att höga ljudnivåer påverkar deras hälsa negativt. Respondent 43 nämner: "Att dämpa ljudvolymen, kunna ta det lugnt och kunna slappna av tillsammans med barnen." Det blir tydligt att både pedagoger och barn har vinning av att både sänka ljudnivån och tempot under en stund på dagen för att orka. Förskollärarnas anledningar till att sänka ljudnivån handlar dessutom om praktiska skäl då det finns yngre barn på avdelningen som behöver sova. Det framhävs att under vilan behöver även personalen ha möjlighet att ta rast, samt planera och reflektera.

En del respondenter skriver om både lärande om omsorg. Flera av dessa respondenter beskriver vilan både som en stund där det finns möjlighet att koppla bort alla stimuli, men även att skapa intresse för böcker:

Respondent 66: Att barnen får möjlighet att få ett intresse för böcker och sagor. Utmana barnens fantasi. Barnen får möjlighet att skapa inre bilder utifrån sagorna. Några barn behöver vila/sova i sin vagn för att orka med dagarna.

Respondent 71: Att samla barnen för att de ska få en harmonisk stund. Att lära barnen förstå sammanhang. Att diskutera med barnen - ha dialoger. Språkinläring. Matematisk inläring. Lyssna på barnen.

Respondent 45: Att vi ger våra barn en bra förutsättning att orka med sin förskoledag. Lugna lässtunder regelbundet. Att vi ser alla barns behov även att de är i stor grupp. Att de får vila och känna sig trygga i den miljön. Och att de vet att det finns vuxna som är närvarande. Lugna stunder med andra barn. Bearbeta intryck under dagen i vilan. Lugna stunder.

Det går att tolka utdragen som att förskollärarna å ena sidan ser till barnens behov av vila och återhämtning. Å andra sidan är det fokus på språk och diskussioner under vilan, vilket strider mot vilans syfte. Kopplat till Johansson et al. (2001) kan lärande och omsorg få konsekvenser om diskussioner inte förs om dem tillsammans. De kan bli till varandras motpol istället för att vara sammanlänkade. Detta blir synligt i de ovanstående citaten då respondenterna således framhäver både lärande- och omsorgsaspekter som innefattas i vilan. De värnar om att barnen ska uppleva trygghet, vilket överensstämmer med Josefson (2018) då hennes respondenter anser att en lugn miljö skapar möjlighet för barnen att utveckla tillit till förskollärarna. En viss form av avkoppling anses gå att uppnå genom att sitta still och lyssna på berättelser. Sker däremot mycket reflektioner, diskussioner och samtal mellan förskollärare och barn blir aktiviteten mer till en aktiv lärprocess där syftet är att barnen ska tillägna sig kunskaper. Denna aktiva lärprocessen går att diskutera i relation till Dolk (2013) som anser att pedagogerna i många fall har en överordnad maktposition gentemot barnen. I respondenternas utsagor blir det synligt att förskollärarna har lärande i fokus då de bland annat vill få till samtal med barnen och väcka deras intresse för böcker. Dolk (2013) menar vidare att i skolan ses lärande som normativt, dock går det att diskutera om inte normen börjar gå mot att innefatta även förskolans verksamhet.

Med detta sagt försöker flertalet förskolor i varierande grad skapa en god miljö för vilan, trots att de anser att rummet i sig inte är anpassat till vilan. I denna underrubrik har den passiva vilan (Amundsen, 2013) diskuterats. Respondenterna lägger tonvikt på att barnen kan uppnå återhämtning med hjälp av vilan. Det framgår att de ser att vilan behövs som kontrast till den annars högt stimulerande vardagen. Omsorg blir här tydlig då förskollärarna anses vara måna om barnens välmående och hälsa. Fåtalet respondenter framhäver att de anpassar vilan utifrån individens behov, dock är det vanligast att det är en kollektiv vila. I nästkommande underrubrik studeras respondenternas upplevelser om när vilan kan anses problematisk.

8.3 Problematik med vila

I diagram 3 nedan redogörs förskollärarnas vanligast förekommande svar på vad som kan upplevas problematiskt under vilan. Frågan har varit i öppen form där de har fått beskriva med egna ord hur vilan blivit i de fall det uppstått hinder. Därmed har respondenterna kunnat ange ett eller flera skäl till varför vilan blir problematisk.

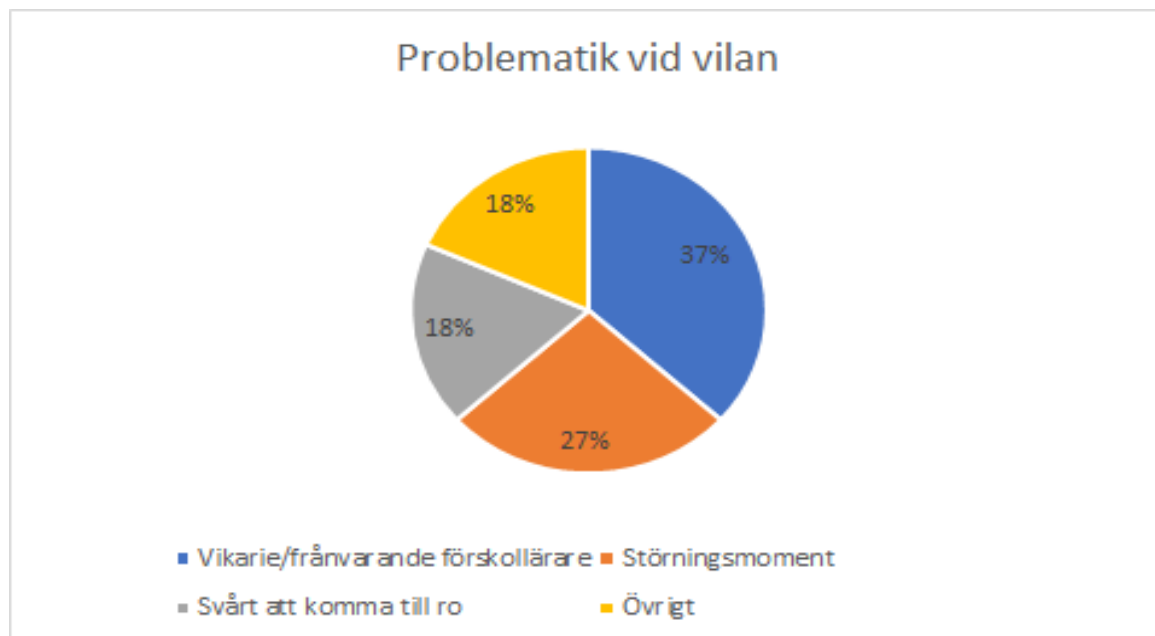


Diagram 3. Diagrammet visar på fördelning av respondenternas svar gällande problematik med vilan. Ett eller flera svar har kunnat anges.

Av inkomna enkäter har 25 respondenter valt att inte besvara frågan. Av de kvarstående 68 enkäterna är det ett fåtal respondenter som har beskrivit att de inte upplever att vilan är problematisk. En förskollärare skriver: "Självklart uppstår det stunder då vilan inte blivit som planerad men det finns alltid en grupp som kan erbjuda vila om... ärsch. Nej, det finns ingen problematik med vilan, insåg jag." Av de respondenter som besvarat frågan gällande problematik har en majoritet av svaren, 37 % relaterat till vikarie/frånvarande pedagog, där anledningen varit för lite personal eller att de haft vikarier. Störning under vilan av andra barn eller vuxna, samt att miljön påverkar vilan negativt illustreras av 27 % av förskollärarna. 18 % av respondenterna har svarat att det kan bli problematiskt när barnen har svårt att komma till ro. Flera faktorer kan ha inverkan på barns svårigheter att komma till ro. De följande citaten lyfter bland annat att vilan kan bli problematisk vid personalbrist:

Respondent 50: Upplever att barnen kommer 'ur spår' när vi ex. har vikarie. Det behövs rutiner - följs inte dessa så tappar b. i allmänhet o har svårt att sitta still (som de annars klarar bra en lång stund vid läsning). Barn med behov av 'extra stöd' kan också få det jobbigt. När det fattas personal eller ex under inskolning av barn då pedagog behöver ta hand om ex. ett barn.

Respondent 30: När man inte är tillräckligt många pedagoger som man brukar vara. Det kan bli svårt att finna "ron" som man lyckas att få till då det är kort om pedagoger eller om det är flera vikarier samtidigt.

Respondent 55: Många barn i samma rum. Nån eller några är ledsna o stör de andra. Otillräckligt med personal, vikarier. Högljudda vakna barn!

Många anledningar till att vilan beskrivs som problematisk är kopplade till personalbrist och att avdelningen istället fått ta in vikarier, eller att personalen är frånvarande på något vis.

Utifrån Broberg et al. (2012) blir en möjlig analys att det hänger samman med omsorgen i förskolan, där trygga, kärleksfulla relationer med andra barn och vuxna är fundamentalt. En strukturerad dygnsrytm har alla barn nytta av, speciellt de yngre. I vår studie lyfter förskollärarna rutiner som viktiga aspekter för en god vila. Vid vikarier kan det tänkas att vilan inte sker på samma vis som när ordinarie pedagog är på plats. Ändrade rutiner kan ge barnen en känsla av brist på kontroll och att de inte vet vad som förväntas av dem. Barn och vikarie kan ha olika förväntningar på hur vilan ska gå till, vilket kan resultera i att barnen blir oroliga. En avsaknad av rutiner kan leda till avsaknad av trygghet. Hur barnet svarar på ändrade rutiner är nära förknippat med hur resilient barnet är (Sommer, 2005). När förväntningarna och stämningen blir annorlunda än vad individen är van vid, menar Asp (2002) att vila blir svårt då den kräver en känsla av trygghet och tillit till sig själv och andra. Detta kan förklaras med att det kan vara svårt för barnet att känna att vilan är en trygg situation, om avdelningen har vikarier som barnen inte knutit några relationer till.

Genom att förskollärarna känner barnen vet de vilka individuella behov det finns i barngruppen och kan hjälpa till att tillmötesgå dem (Undheim et al., 2012). På så vis skapar det trygghet för barnen, att de känner att de blir omhändertagna och sedda. För vikarier, även om de varit på avdelningen vid flertalet tillfällen är det svårt att uppnå samma trygghet i en grupp. I studien av Watamura et al. (2002) presenteras att kortisolnivån endast sjunker om barnen ligger stilla och inte interagerar. Vid personalbrist eller vikarie som inte känner barnen kan vilan istället för en lugn och återhämtande stund eventuellt upplevas stressande för barnen. Det kan tänkas att deras kortisolnivåer inte sjunker på samma vis om de känner sig stressade eller oroad. Då barnen inte vet vem som kommer som vikarie kan detta bli en stressreaktion och skapa oro hos en del barn. På kort sikt behöver inte stress påverka barnen negativt. Har avdelningen däremot regelbundet olika vikarier kan detta skapa oro i gruppen. Währborg (2009) menar att dysfunktionell stress kan leda till stressrelaterade sjukdomar. En del barn har även en speciell anknytning och trygghetsperson och när hen inte är på plats kan det ytterligare vara en stressfaktor som gör att nedvarvning blir svårt att få till. Å ena sidan kan en möjlighet vara att ej låta en vikarie genomföra vilan, utan att han istället hittar på något annat med barnen. Å andra sidan kan en utebliven rutinbunden vila skapa oro i gruppen. Denna komplexitet exemplifierar följande citat:

Respondent 89: De flesta barn är rutinbundna och vill att det ska vara som det brukar. Det har varit vid några få tillfällen då vi hoppat över sagoläsning för de vakna barnen och istället gått ut på gården och lekt. För vissa barn skapar det oro att inte göra som vanligt.

Det är inte endast vikarier som ändrar om i dagens agenda, utan även ordinarie personal måste ibland genomföra förändringar. Personalbrist kan ibland innebära avsaknad av både ordinarie personal och vikarie. Till exempel när en pedagog behöver ta sin rast vid ett annat tillfälle än normalt. För vilans del, i de fall då pedagogerna behöver strukturera om aktiviteter kan det innebära att de väljer att genomföra vilan med en större grupp än de normalt brukar. Det som framkommer som normativt i vår studie är att dela gruppen i mindre grupper, då Martinsson och Reimers (2008) menar att det förväntade är normen. Ett problem med vilan kan uppstå när något barn inte vill vila. Efter lunch då barnen fått i sig energi sker oftast en rutinmässig vila på förskolorna, vare sig barnen vill eller inte. Ofta är den förväntade normen här att barnen ska delta i vilan, då den anses välbehövlig. Respondent 73 beskriver en problematik som kan uppstå i samband med vilan: "Eller att barnen är för pigga och inte vill vila." Flera studier tyder på att vilan i förskolan oftast är obligatorisk och att barnens chans till inflytande under denna omsorgssituation vanligtvis är begränsad (Nothard et al., 2015). Vidare redogörs för några utsagor där distraktion och grupsammansättning framträder:

Respondent 60: När vi ibland inte haft möjlighet att dela upp gruppen. Barnen sitter kanske för trångt och några har svårt att sitta still. Sagan avbryts av tillsägelser. Svårare att fånga alla barn när de är för många.

Respondent 78: Vid tillfällen då man har barn som inte är riktigt "sugna" på vila, och man som ensam pedagog ska försöka fånga upp och möta detta barnet samtidigt som man har 10 andra som väntar på läsning.

Respondent 90: Ibland stör barnen varandra o kanske vi vuxna stör också med frågor barnen inte tycker är intressanta.

Respondent 3: Om vi inte har flera olika grupper så kan det ibland bli problematiskt ifall barnen är på olika nivåer och då hitta en balans i vilan så att de flesta barnen får ut det mesta möjliga av vilan.

Utifrån dessa citat upplevs bokläsning med ett för stort antal barn bli problematiskt. Det kan bli svårt att koncentrera sig på boken, som respondent 60 tar upp. När barnen sitter trångt eller har svårt att sitta still kan det påverka stämningen i gruppen. Bokens magi riskerar att gå förlorad vid tillrättavisningar och barnen kan tappa fokus för bokläsandet. Då gruppsammansättningen är för stor eller inte ser ut som vanligt kan det bli svårt att fånga allas intresse. En för svår bok hade kunnat diskuteras i en mindre barngrupp, medan det kan bli problematiskt i en större grupp. I en för stor grupp tenderar pedagogen att bli mer kontrollerande och barnen får mindre möjlighet till inflytande (Johansson, 2011). Då både distraktion och interaktion sker riskerar kortisolnivåns sänkning att utebli och barnen får ej möjlighet till återhämtning (Watanabe et al., 2002). Miljön framhävs också som en väsentlig del för att vilan ska kunna bli bra. Föremål i rummet, vuxna och andra barn kan vara distraktionsmoment under vilan. Nedan följer citat som berör den omgivande miljön:

Respondent 60: På avdelningen finns alla saker runtomkring som ibland distraherar en del ibland. Andra vuxna som rör sig runtom blir även ett distraherande moment.

Respondent 71: Någon kan känna sig okoncentrerad, ledsen vilket kan påverka att det blir oroligt i gruppen. Man kan bli störda av t ex annan personal, förälder osv. Något barn kan tappa intresset och inte vilja fortsätta, vilket påverkar andra barn.

Respondent 74: Vi är en mindre avdelning och har små lokaler att vistas i. I samma rum som vi har läsvila, dukas borden av, någon behöver gå på toaletten osv.

Det kan tolkas som att förskollärarna anser det viktigt att skapa en lugn miljö för att vilan ska kunna bli tillfredställande. En lugn miljö innebär således att undvika störningsmoment i största grad. I intervjuer med förskollärare i Josefsons avhandling (2018) framkommer vikten av att skapa en lugn atmosfär med tid och utrymme för att trygghet ska infinna sig hos barnen. Währborg (2009) åskådliggör att yttre stimuli såsom exempelvis ljud och ljus kan påverka individer på varierande sätt. Barnen i respondenternas utsagor utsätts för varierande stimuli vilket därmed kan orsaka ett tillfälligt ökat stresspåslag. Det framgår dock att det inte alltid är lätt att undgå yttre påverkande faktorer, då vissa förskolor är små och med tillgång till få rum. Nedan följer några citat som utmärker sig från mängden:

Respondent 81: Vår pedagogik bygger på rytmer o en förutsägbar vardag så det händer sällan. Ibland är det flera barn som går på toaletten under vilan o det kan ta längre stund att komma till ro. Annars är alla barnen så vana o trivs m. vilan att allt blir stilla så fort "fröken" sätter sig på plats.

Respondent 22: Man måste alltid vara flexibel o lyhörd för barnen. Vissa barn "kan inte" sitta still o lyssna då måste man fundera Hur ska vi göra istället o ställa sig frågan VARFÖR gör vi som vi gör?

Respondent 25: Läsvidan blir ibland problematisk då många barn inte orkar lyssna/sitta stilla, eller låta varandra vara. Det kräver trots allt koncentration att lyssna till en bok, vilket strider lite mot

syftet med vilan. Därför är vi i ett skede då vi prövar oss fram att hitta andra sätt att vila/koppla av på.

Resultatet visar att 25 respondenter till synes inte har några problem med vilan då de ej besvarat frågan. Den vilan som respondent 81 beskriver bygger på inarbetade rutiner vilket verkar vara förutsättning för att en god vila ska ske. Både respondent 22 och 25 diskuterar vilans utformning. Respondent 22 framhäver att pedagogerna behöver vara flexibla och lyhörda till individens behov. Respondent 25 reflekterar över syftet med vilan då läsvilan kräver koncentration. Ett sätt att förstå de två sistnämnda citaten är att de reflekterar över den aktiva vilans varande i relation till den passiva vilan (Amundsen, 2013). Slutligen tolkas det som att förskollärarna är måna om att barnen får en god vila som i många fall kan innehålla både lärande och omsorg.

Många avdelningar har nämnt personalbrist som en av anledningarna till att vilan kan bli problematisk, med antingen vikarier eller för stor barngrupp med förändrade rutiner som följd. I de problematiska situationerna som beskrivs kan en följd bli stress och oro hos barnen. Den välbehövliga effekten av vila som kan uppstå vid gynnsamma förhållanden riskerar att utebli och sänkningen av kortisol i kroppen tenderar att inte bli särskilt stor (Watamura et al., 2002). I nedanstående kapitel diskuteras studiens resultat kopplat till centrala begrepp, tidigare forskning samt egna erfarenheter.

9 Avslutande diskussion

Syftet med vår studie var att undersöka förskollärares uppfattningar om vila och återhämtning för de barn som är vakna under sin vistelse på förskolan. Läs vila framkommer vara den vanligaste formen av vila. Det är även relativt många förskolor som använder sig av någon form av avslappning under vilan. Förskollärarnas beskrivningar av vilans syfte berör huvudsakligen läsning av böcker och sagoberättande på skilda sätt. Språkutvecklande aspekter lyfts fram. Vår tolkning är att det kan bero på det språkutvecklande programmet Läslyftet (Skolverket, 2018) som många förskolor deltagit och deltar i. Det kan även innebära att en del av det som tidigare sågs som omsorg inom förskolan numera vanligtvis omformas till att inkludera lärande i någon form (Löfdahl et al., 2015). Läsning efter lunch kan ses som beprövad erfarenhet då den framkommer vara vanligaste viloformen. Då läs vilan ofta sker rutinmässigt riskerar vilan sett utifrån ett omsorgsperspektiv att blekna. Oavsett hur lång tid en förskollärare varit verksam måste hen ständigt reflektera över de didaktiska frågorna vad, hur och varför. Även den beprövade erfarenheten kan därmed ifrågasättas. Å ena sidan är högläsningen betydelsefull för barnens språkutveckling för framtiden. Genom att läsa högt och involvera barnen i böcker och läsning kan pedagoger stötta barnen och göra dem mer språkligt medvetna, vilket är av vikt när barnen själva ska börja läsa och skriva (Liberg, 2010, s. 230). Å andra sidan är vilan en väsentlig del då vi behöver stänga av flödet av stimuli och information emellanåt, vilket görs bäst under den passiva vilan. Som förskollärare behöver vi reflektera och diskutera de dagliga rutinerna som kan ske rutinmässigt. Ifall vilan är aktiv i form av exempelvis boksamtal, behöver barnen få möjlighet till passiv vila vid annat tillfälle under dagen. Detta framgår i läroplanen för förskolan då barnen ska erbjudas en vistelse på förskolan som innehåller både aktiviteter och vila, vilket ska anpassas utifrån individuella behov (Skolverket, 2016).

Då barnen under vilan får möjlighet att lyssna på en bok kan detta ha en avslappnande effekt. Till skillnad från en avslappnande effekt kan läs vilan tendera till att bli psykiskt påfrestande för hjärnan. Detta återspeglas i studien av Brobeck et al. (2007) där de hävdar att stress i barns vardag bland annat hänger samman med barns prestationer och deras strävan efter att vara smarta. Utveckling av en kompetent medborgare startar redan i förskolan. Om endast mätbara kunskaper värdesätts sätts det kompetenta barnet främst. Därmed anser Bjervås (2015) att omsorgen tenderar att åsidosättas framför lärande. I förskolan och högre upp i åldrarna förekommer det ofta jämförelser sinsemellan barnen. Tillsammans med pedagogernas välmenande men ibland värderande ord kan detta öka barnens stresspåslag. Sker detta vid enstaka tillfällen menar Währborg (2009) att stresspåslaget inte är skadligt för hälsan. Har barnen däremot krav på sig under större delen av dagen, under återkommande dagar, kan stressen vara skadlig. Förskolan anses ha skolifierats då vilan används som ett tillfälle för språkinläring. I motsats till detta ska inte lärande och omsorg separeras utan bilda en helhet (Johansson et al., 2001; Skolverket, 2016) och läs vilan är eventuellt svaret på detta. I studier utförda av Vermer et al. (2006) samt Watamura et al. (2002) fastställs att det sker en ökning i kortisolnivån hos barn under deras vistelse i förskolan. Det framkommer dock att barnens kortisolnivåer sjunker under stillaliggande vila då ingen interaktion sker (Watamura et al., 2002). En svårighet för vissa barn kan vara att avskärma sig från andra barn och vuxna. Då kan en stunds avbrott i barns vardag anses vara nödvändig.

I dagens samhälle efterfrågas ofta effektivitet och vila kan anses vara förknippat med lathet. Helvig et al. (2016) understryker emellertid att vilan är ett grundläggande behov och utan den är vår hälsa hotad. Även Asp (2002) poängterar vikten av att lära sig vila för att hantera den ofta kravfyllda vardagen. Vårt resultat visar på att förskollärarna till stor del är medvetna om de positiva effekter som vilan kan inbringa. Vi delar uppfattningen gällande barns behov av att lära sig att stänga av både fysiskt och psykiskt, det vill säga den passiva vilan (Amundsen,

2013). Däremot ifrågasätter vi om lärande ständigt måste ske, även i vilan. Barnen ska ha rätt till en väl avvägd dag med både vila och aktiviteter. Vi vill med denna studie lyfta barns möjligheter till vila och att den passiva vilan ges mer utrymme i förskolans vardag. Vi anser att barn behöver lära sig vila och det livslånga lärandet startar redan i förskolan. I våra tidigare yrken har vi mött människor som stressat mycket och till och med gått in i väggen. Tillsammans med fysisk aktivitet, väl sammansatt kost, trygga relationer och möjlighet att utvecklas som individ anses vilan vara en del av en hälsosam livsstil och en hållbar utveckling.

I studien framkommer rutiner vara betydelsefulla för att barnen ska känna trygghet och därmed kunna slappna av under vilan. Vid vikarier eller när barngruppen blir för stor samt när rutinerna förändras kan det skapa en oro och otrygghet bland barnen. Broberg et al. (2012) samt Sommer (2005) poängterar vikten av att barn behöver ha minst en trygg relation i vardagen för att må bra. Därmed bör förskollärarna i den mån det går försöka ta in kända vikarier för barnens skull. I vår studie ses läsvila som en beprövad erfarenhet. Diskussion kan föras om det är rätt att vikarien som inte känner barnen och vise versa ska hålla i vilan. Det skulle kunna vara mer lämpligt att en ordinarie personal håller i vilan trots att gruppen då kan bli större. Av egna erfarenheter blir det synligt att barnen under läsvilan testat vikarierna och att gruppen kan bli orolig. Detta framgår även förekomma under andra former av vila. Vi håller med Broberg (2012) och Sommer (2005) som ovan redogör för att omsorgsfulla situationer kräver en trygg relation, vilket är svårt för en vikarie att skapa under kort sikt.

Forskning inom ämnesfältet vila och återhämtning är begränsad och det finns därmed ett behov av att forska mer om detta (Elvsveen, 2014; Helvig et al, 2016). Vidare forskning genom barnintervjuer där barnens upplevelser av vila hamnar i rampljuset, kan vara intressant. Barnens upplevelser kan då innefatta hur stor makt barnen har att vara med och bestämma vilans utformning. En annan ingång till vidare forskning inom ämnet kan vara aktionsforskning där barnens och förskollärarnas uppfattningar om vilan före och efter en förändring jämförs (Nylund, Sandback, Willmelmsson, & Rönnerman, 2010). Om vilan upplevs problematisk, alternativt att avdelningen vill utforska ett nytt tillvägagångssätt, kan aktionsforskning vara en väg att närma sig detta. Vår förhoppning med studien är att den öppnar upp för diskussion angående de didaktiska frågorna vad, hur och varför kring vilans upplägg. Vi ställer oss frågande till om den kollektiva vilan är rätt väg att gå eller om det finns möjlighet till mer individanpassad vila. Om fokus läggs på språkutveckling under vilan bör möjlighet till passiv vila ges vid annat tillfälle. En longitudinell studie över barn som får möjlighet att lära sig vila och använda sig av passiv vila under hela förskoleperioden och kanske även upp i skollåldern, skulle behövas för att klargöra vad vilan kan ha för effekt på barnen på lång sikt.

10 Referenslista

- Amundsen, H. M. (2013). Barns undring. Bergen: Fagbokforlaget.
- Arnqvist, A. (2014). Kvantitativa data - exemplet barns lärande. i A. Löfdahl, M. Hjalmarsson, K. Frantzén, A. Löfdahl, M. Hjalmarsson, & K. Franzén (Red.), *Förskollärares metod och vetenskapsteori* (ss. 104-120). Stockholm: Liber AB.
- Asp, M. (2002). Vila och lärande om vila. En studie på livsvärldsfenomenologisk grund. (Doktorsavhandling, Gothenburg Studies in Educational, 180). Göteborg: ACTA UNIVERSITATIS GOTHOBURGENSIS. Hämtad från <https://gupea.ub.gu.se/handle/2077/15652>
- Barmark, M., & Djurfeldt, G. (2015). Statistisk verktygslåda 0 - att förstå och förändra världen med siffror (1. uppl.). Lund: Studentlitteratur AB.
- Bjervås, L.-L. (2015). Bedömning av förskolebarn i en kunskapsekonomi. i G. Åsén (Red.), *Utvärdering & pedagogisk bedömning i förskolan* (ss. 156-164). Stockholm: Liber AB.
- Brobeck, E., Marklund, B., Haraldsson, K., & Berntsson, L. (2007). Stress in children: how fifth-year pupils experience stress in everyday life. *Scandinavian Journal Of Caring Sciences*, 21(1), 3-9. doi:10.1111/j.1471-6712.2007.00445.x
- Broberg, M., Hagström, B., & Broberg, A. (2012). Anknytning i förskolan. Vikten av trygghet för lek och lärande. Stockholm: Natur & Kultur.
- Dahmström, K. (2011). Från datainsamling till rapport : att göra en statistisk undersökning (5. uppl.). Lund: Studentlitteratur AB.
- Dolk, K. (2013). Bångstyriga barn Makt, normer och delaktighet i förskolan. Stockholm: Ordfrontförlag.
- Doverborg, E., Pramling, N., & Pramling Samuelsson, I. (2013). Att undervisa barn i förskolan. Stockholm: Liber AB.
- Ejlertsson, G. (2014). Enkäten i praktiken : en handbok i enkätmetodik (3. uppl.). Lund: Studentlitteratur AB.
- Ellneby, Y. (1999). Om barn och stress och vad vi kan göra åt det. Falköping: Natur & Kultur.
- Elvsveen, K. (2014). "Hvilestunda. Ja, hvor ble det av den...?": En kvalitativ studie av hvordan barnehagelærere opplever vilkårene for hvile i barnehagen for barn mellom 3 og 6 år. (Masteruppsats). Trondheim: Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, Fakultet for samfunnsvitenskap og teknologiledelse, Pedagogisk institutt. Hämtad 2018-09-25, från https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/270178/765902_FULLTEXT01.pdf?sequence=1
- Engdahl, I., & Ärlemalm-Hagsér, E. (2015). Kulturer för hållbarhet. i *Att bli förskollärare mångfacetterad komplexitet* (ss. 253-265). Stockholm: Liber AB.
- Eriksson Barajas, K., Forsberg, C., & Wengström, Y. (2013). Systematiska litteraturstudier i utbildningsvetenskap: vägledning vid examensarbeten och vetenskapliga artiklar. Stockholm: Natur & Kultur.
- Gilje, N., & Grimen, H. (2007). Samhällsvetenskapernas förutsättningar (3. uppl.). Göteborg: Bokförlaget Daidalos AB.
- Halldén, G. (2001). Omsorgsbegreppet i förskolan. Olika infallsvinklar på ett begrepp och dess relation till en verksamhet. Linköping: Nätverk för barnomsorgsforskning, Linköpings universitet. Hämtad 2018-09-25, från <http://liu.diva-portal.org/smash/get/diva2:311124/FULLTEXT01.pdf>
- Halldén, G. (2003). Barnperspektiv som ideologiskt eller metodologiskt begrepp. *Pedagogisk Forskning i Sverige*, 8(1-2), ss. 12-23.
- Helvig, A., Wade, S., & Hunter-Eades, L. (2016). Rest and the associated benefits in restorative sleep: a concept analysis. *Journal of advanced nursing*, 72(1), 62-72. doi:10.1111/jan.12807

- Johansson, E. (2011). Möten för lärande: pedagogisk verksamhet för de yngsta barnen i förskolan. Stockholm: Skolverket.
- Johansson, E., & Pramling Samuelsson, I. (2001). Måltidssituationen på förskolan - ur ett omsorgsoch lärandeperspektiv. Linköping: Nätverk för barnomsorgsforskning, Linköpings universitet. Hämtad 2019-01-03, från <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:311124/FULLTEXT01.pdf>
- Josefson, M. (2018). Det ansvarsfulla mötet. En närhetetisk analys av omsorgens innebörder i förskolan. Barn- och ungdomsvetenskapliga institutionen. Stockholm: Stockholms Universitet. Hämtad från <https://su.diva-portal.org/smash/get/diva2:1164117/FULLTEXT01.pdf>
- Liberg, C. (2010). Möten i skriftspråket (barn utvecklar sitt språk, s. 230. i L. Bjar, & C. Liberg, Barn utvecklar sitt språk (2 uppl., ss. 215-232). Lund: Studentlitteratur AB.
- Lindgren, A.-L. (2001). Begreppet omsorg i förskolans pedagogiska program-ett tentativt resonemang. Linköping: Nätverk för barnomsorgsforskning, Linköpings universitet. Hämtad 2019-01-02, från <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:311124/FULLTEXT01.pdf>
- Löfdahl, A., & Folke-Fichtelius, M. (2015). Preschool's new suit: care in terms of learning and knowledge. *Early Years*, 35(3), 260-272. doi:10.1080/09575146.2014.995600
- Martinsson, L., & Reimers, E. (2008). Skola i normer (1. uppl.). Malmö: Gleerups Utbildning AB.
- NE. (2018a). Vila. Hämtad 2018-12-28, från [http://www.ne.se/uppslagsverk/ordbok/svensk/vila-\(2\)](http://www.ne.se/uppslagsverk/ordbok/svensk/vila-(2))
- NE. (2018b). Norm. Hämtad 2018-12-27, från [https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/norm-\(handlingsregel\)](https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/norm-(handlingsregel))
- Norlander, T. (2004). Enkla fysiska rörelser i klassrummet minskade bullret från storstadsljud till restaurangorl. *Svensk idrottsforskning*(1), ss. 35-37.
- Nothard, M., Irvine, S., Theobald, M., Staton, S., Pattinson, C., & Thorpe, K. (2015). "I Have to Rest All the Time Because You are Not Allowed to Play": Exploring Children's Perceptions of Autonomy During Sleep-Time in Long Day Care Services. *International Journal of Early Childhood*, 47(3), 423-442. doi:10.1007/s13158-015-0143-z
- Nylund, M., Sandback, C., Willmelmsson, B., & Rönnerman, K. (2010). Aktionsforskning i förskolan trots att schemat är fullt. Malmö: Lärarförlaget.
- Pattinson, C., Staton, S., Smith, S., Sinclair, D., & Thorpe, K. (2014). Emotional Climate and Behavioral Management during Sleep Time in Early Childhood Education Settings. *Early Childhood Research Quarterly*, 29(4), 660-668. doi:10.1016/j.ecresq.2014.07.009
- Rennstam, J., & Wästerfors, D. (2011). Att analysera kvalitativt material. i G. Ahrne, & P. Svensson (Red.), *Handbok i kvalitativa metoder* (ss. 194-210). Stockholm: Libris AB.
- SAOL. (2015a). Lära. Hämtad 2018-12-11, från <https://svenska.se/tre/?sok=l%C3%A4ra&pz=1>
- SAOL. (2015b). Stress. Hämtad 2018-12-11, från <https://svenska.se/tre/?sok=stress&pz=1>
- SAOL. (2018a). Omsorg. Hämtad 2018-09-24, från <https://svenska.se/tre/?sok=omsorg&pz=1>
- SAOL. (2018a). Vila. Hämtad 2018-09-24, från <https://svenska.se/saol/?id=3517499&pz=7>
- Sims, M., Guilfoyle, A., & Parry, T. S. (2006). Children's cortisol levels and quality of child care provision. *Child: Care, Health and Development*, 32(4), 453-466. doi:<https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1111/j.1365-2214.2006.00632.x>
- Sjödin, F. (2012). Noise in the preschool: Health and preventive measures. Department of Public Health and Clinical Medicine. Umeå: Umeå University.
- Skolverket. (2013). Föräldrarnas val och inställning till förskola och fritidshem. Resultat från föräldraundersökningen 2012. Sverige: Skolverket.

- Skolverket. (2018). Läslyftet eller Förståelse-genom-lek-lyftet. Hämtad från <https://www.skolverket.se/skolutveckling/kompetensutveckling/laslyftet-eller-forstaelse-genom-lek-lyftet>
- Sommer, D. (2005). Barndomsspsykologi, utveckling i en förändrad värld (2. uppl.). Stockholm: Liber AB.
- Staton, S., Irvine, S., Pattison, C., Smith, S. S., & Thorpe, K. J. (2015a). The sleeping elephant in the room: Practices and policies regarding sleep-rest time in ECEC. *Australasian Journal of Early Childhood*, 40(4), 77-86.
- Staton, S., Smith, S., & Thorpe, K. (2015b). "Do I really need a nap?": The role of sleep science in informing sleep practices in early childhood education and care settings. *Translational Issues in Psychological Science*, 1(1), 32-44. doi:10.1037/tps0000011
- Svensson, P., & Ahrne, G. (2011). Att designa ett kvalitativt forskningsprojekt. i *Handbok i kvalitativa metoder* (ss. 19-33). Stockholm: Liber AB.
- Säljö, R. (2012). Den lärande människan – teoretiska traditioner. i C. Liberg, R. Säljö, & U. P. Lundgren (Red.), *Lärande skola bildning, grundbok för lärare*. (2 uppl., ss. 139-196). Stockholm: Natur & Kultur.
- Thorpe, K., Irvine, S., Pattinson, C., & Staton, S. (2018). Insider perspectives: the 'tricky business' of providing for children's sleep and rest needs in the context of early childhood education and care. *Early Years*, 1472-4421. doi:10.1080/09575146.2018.1443434
- Undheim, A., & Drugli, M. B. (2012). Perspective of parents and caregivers on the influence of full-time day-care attendance on young children. *Early Child Development and Care*, 182(2), 233-247. doi:10.1080/03004430.2011.553678
- UNICEF. (1989). FN:s konvention om barnets rättigheter. Hämtat från www.unicef.se
- Walker, L. O., & Avant, K. C. (2005). *Strategies for Theory Construction in Nursing* (4 uppl.). Pearson Prentice Hall, Upper Saddle River, NJ.
- Watamura, S., Sebanc, A., & Gunnar, M. (2002). Rising cortisol at childcare: Relations with nap, rest, and temperament. *Developmental Psychobiology*, 40(1), 33-42. doi:10.1002/dev.10011
- Weare, K. (2013). Developing mindfulness with children and young people: a review of the evidence and policy context. *Journal of Children's Services*, 141-153. doi:10.1108/JCS-12-2012-0014
- Vermeer, H. J., & van IJzendoorn, M. H. (2006). Children's elevated cortisol levels at daycare: A review and meta-analysis. *Early Childhood Research Quarterly*, 21(3), 390-401. doi:10.1016/j.ecresq.2006.07.004
- Vetenskapsrådet. (2017). God forskningssed. Vetenskapsrådets rapportserie 1:2016. Stockholm: Vetenskapsrådet. Hämtad från http://www.cm.se/webbshop_vr/pdf/2011_01.pdf
- Wålinder, R., Gunnarsson, K., Runeson, R., & Smedje, G. (2007). Physiological and psychological stress reactions in relation to classroom noise. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 33(4), 260-266.
- Währborg, P. (2009). *STRESS och den nya ohälsan* (2 uppl.). Stockholm: Natur & Kultur.

Styrdokument

- Skolverket. (2016). *Läroplan för förskolan. Lpfö 98. Reviderad 2016*. Stockholm: Skolverket. Hämtad från www.skolverket.se

Bilagor

Bilaga 1. Enkät

Enkätstudie om förskollärares uppfattningar om vila

Nedan följer tolv frågor som berör vila. En del frågor är öppna för att du ska få möjlighet att beskriva, medan andra har fasta svarsalternativ.

Enkätfrågorna berör begreppet vila. I SAOL (2018) beskrivs vila som ett tillstånd av avslappning och återhämtning och det är den definition som studien utgår ifrån.

1. Din ålder: _____

2. Antal år som verksam förskollärare: _____

3. Åldersspann på barnen på avdelningen: _____

4. Markera ett eller flera alternativ på den form av vila ni vanligtvis använder er av.

☐ Läsvisa ☐ Avslappning ☐ Massage ☐ Yoga ☐ Lugn musik
(tex. ljudbok)

☐ Har ingen planerad vila ☐ Annat _____

5. Ringa in hur ofta planerad vila sker på veckobasis.

1 ggr/v 2 ggr/v 3 ggr/v 4 ggr/v 5 ggr/v

6. Ringa in hur många minuter vilan vanligtvis pågår.

0-15 15-30 30-60 60 <

7. Beskriv hur vilan vanligtvis går till:

Följande två frågor kommer att besvaras med en skala 1-4. Ringa in den siffra som bäst överensstämmer med påståendet, där 1 är instämmer helt och 4 instämmer inte alls.

8. Rummet som vilan sker i är anpassat för aktiviteten

1 2 3 4

9. Barnen kan finna lugn och ro under dagen, själva eller i en mindre grupp

1 2 3 4

10. Vad är syftet med vilan utifrån ett vuxenperspektiv?

11. Vad anser du är syftet med vilan utifrån barnens perspektiv?

12. Om det finns tillfällen då vilan inte blivit som planerat eller varit problematisk, beskriv nedan:

Bilaga 2. Missivbrev

Hej,

Vi är två studenter som läser till förskollärare på Göteborgs Universitet och nu skriver vi vårt examensarbete. Genom en enkätstudie vill vi undersöka hur vilan genomförs på förskolorna i kommunen. Vi vill även undersöka vad förskollärare har för uppfattningar om vila för de vakna barnen under deras vistelse på förskolan. Enkäten vänder sig endast till förskollärare, en per avdelning och ligger till grund för vårt examensarbete som kommer publiceras på DiVa under våren 2019. Ni kommer att finna den på webbadress: <http://www.diva-portal.org>.

Enkäten besvaras anonymt och förskolans identitet kommer inte skrivas fram.

Tidsåtgång ca tio minuter.

Tack på förhand för att du tagit dig tid!

Med vänliga hälsningar

Caroline Ackell & Linda Schmidt

Vid frågor:

Caroline Ackell

Telefon:

Mail:

Linda Schmidt

Telefon:

Mail: